चिन्तन की धवल धाराएं

ज्ञान-विज्ञान और अनुभव के अनमोल सूत्रों की पिटारी

—मुनि घमचन्द 'पीयूष'

CHINTAN KI DHAWAL DHARAYEN [PROSE]

MUNI DHARMACHAND PEEYUSH

प्रकाशक	गतिमान प्रकाशन
	1237 रास्ता अजबघर, जयपुर - 302 003
संस्करण	1992
मूल्य	पचास रुपये
.	अजन्ता प्रिंटर्स, जयपुर - 302 003

स्वकीयम्–१

आचार्य शुभचन्द्र ने अपने महान् ग्रन्थ 'ज्ञानार्णव' में लिखा है—

"प्रबोधाय विवेकाय, हिताय, प्रशमाय, च
सम्यक् तत्त्वोपदेशाय, सतां सूक्ति प्रवर्तते ।"

सत्पुरुषों की सूक्तियाँ–प्रबोध, विवेक, हित, प्रशम और सम्यकतत्त्व के उपदेश-दान हेतु प्रवर्तित होती हैं।

वस्तुत गागर में सागर की उक्ति को साकार बनाती हुई वे चिंतन की धवल धाराएं, सुर सरिता की तरह धरातल पर अवतरित होती हैं और जन-जन के जीवन को पावन बनाती हैं। उन वाक्यावलियों में जीवन को मोड़ देने वाली महान् शक्ति निहित होती है। कौन नहीं जानता कि "कुकर्मों से अर्जित पाप का हिस्सा कौन बटायेगा ? ऋषियों के इस एक प्रश्न मूलक सूक्त पर रत्नाकर डाकू का जीवन क्रम बदल गया और क्रौंच-वध की साधारण सी घटना ने उनके हृदय में काव्य धारा प्रवाहित कर दी। फलत वे बन गये सस्कृत के आदि कवि महर्षि वाल्मीकि।

सिंगाजी जब मध्यप्रदेश के निमाड मण्डल में स्थित भामगढ़ के रावजी की डाक ले जा रहे थे, तब "मनुवा ! तू आपणाने जाण रे' भजन के सुमधुर तुलना प्रधान सूक्त ने कर्ण-कोटर से हृदय मन्दिर में पैठकर उनके जीवन को बदल दिया, फलत नौकरी से इस्तीफा देकर वे बन गये निमाड के प्रसिद्ध संत सिंगाजी, जो आज निमाड की जनता के कण्ठहार बने हुए हैं, जिनके रचे हुए भजन घर घर गाये जाते हैं।

अनुभव-वृद्ध एक वृद्ध के कथन—"भागो मत सामना करो" पर काशी के राजपथ पर बन्दरों से डरकर भागते हुए विवेकानन्द रुक गये

तो देखते ही देखते बन्दर दुम दबाकर भाग गये, फलत, उन्हें जीवन को बदल देने वाला प्रेरणासूत्र मिल गया कि कठिनाइयों का सामना करने से वे स्वयं भाग जाती हैं।

तरुण तीर्थराम के मन में अन्तर्द्वन्द्व चलता था कि— 'सन्यासी बनू या गृहस्थी ? इस अन्तर्द्वन्द्व में कई दिन बीत गये। एक दिन वे नित्य की तरह गंगा स्नान को जा रहे थे कि—महतरानी ने कहा—'एक तरफ चलो।' इस एक वचन पर तत्क्षण तीर्थराम के जीवन में नया मोड आ गया। कान पकड़ते हुए वे बोले—मां ! तुमने ठीक कहा है—अब मैं एक तरफ ही चलूंगा यानी सन्यासी बनूंगा।

सच मे किसी किसी सूक्ति मे जीवन को मोड देने की अद्भुत क्षमता रहती है। समय समय पर चिन्तन मनन व अध्ययन से उत्पन्न विचारों को शब्दों का जामा पहनाने का मैंने छोटा सा प्रयास किया तो बन गई 'चिंतन की धवल धाराएं' नामक कृति जिसमें जीवन शोधक सूक्तियां अभिव्यक्तियां, परिभाषाएं और तुलनाएं प्रस्तुत की गई हैं। शब्दों का यह उत्तरीय, कितना आकर्षक या सनसनी पैदा करने वाला बन सका है इसका तो सुविज्ञ पाठक ही निर्णय कर सकेंगे।

युग प्रधान आचार्य श्री तुलसी के कृपा प्रसाद स्वरूप इस कृति से सुधी पाठक कुछ प्राप्त कर सकेंगे इसी शुभाशया के साथ

—पीयूष

संवत् २०३५, मिगसर पूर्णिमा
लुधियाना (पंजाब)

स्वकीयम्–२

सवज्ञ सवदर्शी तीर्थंकरो की सवकल्याणी वाणी, अल्पाक्षरी परन्तु अथभरी होती ह। वेदो के प्रकाण्ड पडित और पाच सौ शिष्यो के गुरु व ज्ञान मद भरे इन्द्रभूति गौतम की— 'आत्मा है या नही ?' शका का सहज समाधान महाश्रमण महावीर ने द द द के उच्चारण मे दे दिया तथा— गणधर गौतम की 'कि तत्त ?' जिज्ञासा के समाधान में उच्चरित—"उप्प नेइवा विगमेइवा धुवेइवा'—त्रिपदी ने चतुदश पूर्वों की अपार ज्ञानराशि का अक्षय भण्डार प्रदान कर दिया। श्रमण महावीर के पश्चात्वर्ती आत्मज, समता साधक आचार्यों व श्रमणों ने उसी परम्परा का अनुगमन करते हुए अपनी प्रगल्भ प्रतिभा व प्रजागरित प्रज्ञा से गागर मे सागर की उक्ति के अनुरूप अपने अनुभवो का सूत्रात्मक शैली मे बहुत ही सक्षेप में प्रस्तुत किया ह। जो सरल नही बडा कष्ट साध्य होता है। शेक्सपियर ने भी कहा ह—

'सक्षेप ही प्रतिभा और बुद्धिमत्ता की आत्मा है।

बाइबल मे इस मम को यू अभिव्यक्ति दी है—

अपने भावों को सक्षेप मे व्यक्त करो'

क्योकि, तुम जितना अधिक बोलोगे, लोग उतना ही कम याद रखेंगे जितना सक्षेप मे कहोगे, उतना ही तुम्हे लाभ होगा।" —फिनलेन

सच मे—

"किसी राष्ट्र की पूण विद्वता उसकी लोकोक्तियो मे प्रदर्शित होती ह जो अत्यन्त सक्षिप्त होते हुए भी सारगर्भित होती हैं।'

—विलियम पेन

आज का व्यस्त मानव 'शोर्ट एण्ड स्वीट' को चाहता है। दौड़ धूप व व्यस्ततामरी जिन्दगी में वह चाहता है कि किसी पुस्तक को खोला, पांच दस मिनट पढा और जीवन में परितृप्तिदायक पीयूष को पा लिया, बस! फिर अपने कर्म क्षेत्र में लग गया। इस भावना को लक्ष्य में रखकर मैंने कुछ सूक्तों का सचयन किया है। कहना चाहिये—महापुरुषों के अनुभव चमन के फूल फूल से मकरन्द लेकर मधु सचय करने का लघु प्रयत्न किया है, जिसका नाम दिया है—'चिन्तन की धवल धाराए।" जिसका प्रथम सस्करण सन् १९८० में प्रकाशित हुआ था। वर्षों से अनुपलब्ध पुस्तक के दूसरे सस्करण के प्रकाशन के प्रसग पर शताधिक सूक्तिया, परिभाषाए व तुलनाएँ और जोड़ दी गई हैं।

विश्व ज्योति, अमृत पुरुष परमोपकारी आचार्य श्री तुलसी के सुयोग्य उत्तराधिकारी—योग मनीषी, जैन योग के पुनरुद्धारक, सर्वगम्य प्रेक्षाध्यान प्रणाली के प्रणेता युवाचार्य श्री महाप्रज्ञ के परमपावन चरणों में पुन -पुन प्रणत हू जिन्होंने मुझ जैसे अति अल्पज्ञ लेखक की इस साधारण सी कृति पर प्राथमिकी लिखकर जिस कृपा पीयूष की वर्षा की है वह एक शिष्य के प्रति कृपा निधि गुरु का वात्सल्य प्रसाद है, कृतज्ञता नही। श्रद्धा के साथ भक्त कवि के शब्दो मे हृदय मुखर हो उठता है—

तव पादौ मम हृदये, मम हृदय तव पादद्वयेलीनम।
तिष्ठतु जिनेन्द्र! तावद्यावन्निर्वाणसम्प्राप्ति।'

अमृतपुरुष आचार्य श्री तुलसी व प्रेक्षापुरुष युवाचार्य श्री महाप्रज्ञ के कृपा प्रसाद से सपन्न इस पीयूष-घटरूप कृति से सुविज्ञ पाठक परितृप्ति का अनुभव करेंगे इसी मगल आशसा के साथ,

विजयादशमी, दो अक्टूबर, १९८७ —मुनि धर्मचद 'पीयूष'
तेरापथ भवन, अर्मासिगपुर

चिन्तन की धवल धाराएं

सूक्तियाँ

महामानव

१ महापुरुषो की महानता को कैसे मापा जा सकता है क्योकि असीम को ससीम से मापना व असख्य को सख्य से तोलना कसे सम्भव हो सकता है ?

२ महामानव वह होता है, जो दूसरो के लिए दीपक की भाति तिल-तिल कर जलता है नारियल के पानी की भाति पलता है, हिमखण्डो की भांति गलता है और सन्त प्रवाही निझरो की भाति परहिताय अविरल बहता है।

३ जो उजडी हुई बस्तियों को बसाने मे नि स्वार्थ भाव से अपना योगदान करता है, वह होता है महामानव और जो अकारण ही बसी हुई बस्तियो को उजाडने मे अपनी शक्ति लगाता है, वह होता है 'दानव ।

४ मलिन व दागल वस्त्र को स्वच्छ जल ही शुद्ध बना सकता है तेजोपुञ्ज सूय ही अवनी तल को अवलोकित कर सकता है पारस ही लोहे का सोना बना सकता है तपा हुआ साधक ही दुराचारी को सदाचारी बना सकता है।

५ आकाश की सर मुक्ताकाश मे उडने वाली प्लेन ही करा सकती है चलने वाली कार ही औरो को चला सकती है आदर्शों पर जो जान से चलने वाला साधक ही ससार को आदर्शो पर चला सकता है।

६ इस धरा से जितना दान लेते हैं उसका शतांश सहस्राश या लक्षाश भी प्रति-दान के लिए सुरक्षित रख सकें तो उच्च स्थान

पाने में कोई कठिनाई नहीं अपितु गौरवास्पद पद पाना निश्चित है। अपने अन्तराल मे अमृतोपम मधुर जल को सुरक्षित रखने वाला श्रीफल कितना उच्च स्थान व पद पाता है यह किसी से भी छुपा नही है।

७ चन्दन सूख जाता है पर उसकी शीतलता बनी रहती है फूल कुम्हला जाता है पर इत्र के रूप मे उसकी सुरभि बनी रहती है मिट्टी का पुतला मिट्टी मे मिल जाता है, पर उसका चमकता हुआ व्यक्तित्व अमर बना रहता है।

८ जो आता है वह नि सदेह जाता भी है यह एक सर्वथा अबाधित सनातन तथ्य है किन्तु जो मरके भी अमर बना रहता है (मिट्टी म मिल करके भी धरती के कण कण मे रमा रहता है), वही है महामानव वही है पुरुषोत्तम और वही है युग पुरुष।

९ वही सच्चा जीवन है—जिसमे फूलो सी महक है फलो सी मधुरता है वृक्षो सी शीतलता है पानी सी तरलता व स्वच्छता है स्वर्ण-सी चमक है और हीरे सी दमक है।

१० वह बेकार जीवन है—जिसमे कूडा-ककट, गन्दगी ककशता बबरता, नृशमता वासना स्वाथपरता, धनान्धता व व्यसनाभिभूतता के अतिरिक्त कुछ नही है।

११ उस वेकार जीवन से जल पादप व पशुओ का जीवन कई गुणा अधिक अच्छा है—जो अमृत सा जीवन मधुर फल सुन्दर फूल व शीतल छाया तथा जीवन-पोषक दुग्धादिक का अमर वरदान दे जाता है।

१२ महान् बनने के लिए बहुत बहुत तपना पडता है खपना पडता है चोटो को सहना पडता है एव कचन की तरह काया को दहना पडता है।

१३ तपने से ही मानव मे निखार आता है तपन से ही सोने म चमक आती है हिना घिसने से ही रग लाती है।

१४ इस धरा पर सन्तजन समता सवधम सद्भाव एव सदाचार प्रचार हेतु जन्म लेते हैं और मानवीय एकता कथनी करणी म समानता तथा वाणी, विचार, चिन्तन व कार्यों म गम्भीरता लाने की शखध्वनि करते हुए (हिदायत देते हुए) धराधाम स विदा लेते हैं।

१५ समय की रेत पर आदमी के चरण-चिन्ह बनत हैं और मिट जाते हैं। महापुरुष वे होते हैं जिनके चरण-चिन्ह काल रूपी पत्थर पर खुदे चरणो की तरह अमिट होत हैं।

१६ मिश्री को चाहे जिधर से जिस किसी ढग से तोड कर खाया जाए मिठास ही मिलेगी।

१७ गधा किसी के भले के लिए नही रेंकता वह उसकी अपनी आदतन लाचारी है। दुजन किसी को महामानव बनाने के लिए कुछ नही करता, परन्तु उसकी दुष्टता भरे कारनामा को समता से सहने के कारण महामानव स्वय चमक जाता है, यह सच है।

१८ दुजन, सज्जनों के सुयश को घूमिल करने का वैसे ही असफल प्रयास करते हैं, जैसे बरसात के दिनो म सूरज को बादल रह रहकर ढक लिया करते हैं धूप खिलन (निकलने) लगती है कि अन्धेरा छा जाता है किन्तु अन्त मे उनको पराजित होना ही पडता है।

१९ अपराधी से घृणा करना शैतान का काम है माफी देना मानव का और सुधार करना देवता का।

२० जो मनुष्य दढतापूवक सत्य शीलादि धर्मों का आचरण करता है आने वाले कष्टो (कठिनाइयो) का धैयपूवक सामना करता है अज्ञजनो द्वारा कृत अपमान की गरल घूट को हँसते हँसते पी लेता है वही अन्त मे विजयी होता है।

२१ कडवी मीठी अनुभूतियो का गरलपान करने वाला, शिवशकर बन जाता है उछल कूद करने वाला नही।

अशक्य शक्य

२२ सहस्रो सरिताए आत्मधरा को शस्य श्यामला नही बना सकती, परन्तु समता सुरसरी की लघु धारा उस भूमि को उवरा बना सकती है।

२३ सहस्रा घनघोर घटाए आत्म चातक की प्यास को नही बुझा सकती परन्तु आभ्यतर तप की एक छोटी सी बदरी उस आत्म चातक की प्यास का मिटा (बुझा) सकती है।

२४ सहस्रा अविरल सुधा धाराए धग धगती कापाग्नि की लपटो को शात नही कर सकती परन्तु मधुर वाणी के बिखरे सुधा कण पल मे उस अग्नि का शात कर सकते हैं।

२५ सहस्रो सौरभ युक्त सुमन भी आत्म उपवन को सुरभित नही बना सकते परन्तु आत्म सयम रूपी सुमन उसे तत्काल सुरभित बना सकता है।

२६ सहस्रो पके और मीठे सहकार (आम) एक क्षण भर के लिए भी तृप्ति नही द सकते परन्तु आत्म मन का साहचय रूप सहकार सदा सदा के लिए अनुपम तृप्ति प्रदान कर सकता है।

२७ सहस्रा स्नेहिल दीप श्रेणिया एक मन मदिर का नही जगमगा सकती, परन्तु ज्ञान की छोटी सी चिनगारी (ज्योति शिखा) उस तिमिराछन्न मन मन्दिर को जगमगा सकती है।

२८ सहस्रो नागदमनिया (१गिया) चचल मन (कालिया नाग) का दमन नही कर सकती परन्तु गोविन्द (इन्द्रिय विजयी) की मस्त बासुरी (प्रेरक कृति का स्वाध्याय) एक दिन मे उसका दमन कर सकती है।

२९ सहस्रा तीखे अकुश एक मन मातग की मदाघता दूर नहीं कर सकते परन्तु विवेक का अकुश चुटकी बजाने भर मे उसका मत्तपन दूर कर सकता है।

३० सहस्रा सग्राम सिह सेनापतियो का सैन्य बल या अणआयुध आत्म-शत्रुओं का नाम शेष नही कर सकते परन्तु आत्मचिन्तन और आत्मावलोकन के अकाटय आयुध आत्मा के शत्रुओं का अन्त कर सकते हैं।

३१ वदुष्यपूर्ण सहस्रो सूक्तिया जीवन धरा म सुधा-धारा नही बहा सकती परन्तु छोटी छोटी सरस कृतिया जीवन धरा मे ऐसी सुधा धारा बहा जाती है कि वे सुखाये भी नही सूखती। वाग विलासमयी सहस्रो उक्तिया जीवन धरा म जो परिवतन नही ला सकती वह परिवतन सन्त-मुखानिसृत सहज सूक्ति (वाणी) ला सकती है।

३२ सहस्रो राकेट लोकाग्र भाग तक नहीं पहुचा सकते, परन्तु ध्यान का राकेट लोकाग्र भाग तक पहुचा सकता है।

३३ सत्सग से प्राप्त आत्मानन्द की तुलना म अलावय का राज्य भी कुछ मूल्य नही रखता।

३४ सत्सग आशुतोष शिव के वरदान दान के समान सफलता का सत्पथ प्रस्तोता और मोहान्धकार को दूर करने वाला दिनमणि के समान होता है।

३५ सत्सग स लोगो क हृदय पवन की तरह पवित्र, जल के समान निमल तथा गुलाब के फूल के समान मनमोहक बन जाते हैं। कुल मिलाकर व्यक्ति के व्यक्तित्व मे एक चुम्बकीय चमत्कार उत्पन्न हो जाता है।

३६ जो सुमन सुगध देते है उन्हे भला बदबू कब सुहाती है? जो राजहस मुक्ता चुगते हैं, उन्हे भला गन्दगी कब भाती है? जो सन्त

सद्भाव और विराग का पराग लुटाते हैं उन्हें भला संकीर्ण और सरागता से दूषित वातावरण कब प्रिय लगता है ?

३७ सन्तों का उपदेश बरसात का पानी एवं सुमनों का सौरभ (सुवास) जो ले सकता है, उसी के हाथ हैं।

आचार-विचार

३८ आदर्श और व्यवहार का किंवा आचार और विचार का तालमेल आदमी को आदम बना देता है।

३९ युद्ध करने के शक्तिशाली पुरुषार्थ के अभाव में चमकती-चलपलाती हुई तीखी तलवार विजय प्रदान करने में सक्षम नहीं हो सकती। आचरण किंवा योग साधना के अभाव में कोरा ज्ञान अभीष्ट फल प्रदायी नहीं बन सकता।

४० महापुरुषों की महानता इसी में है कि वे कथनी करनी की घनी गहरी खाई को पाटकर वाणी और कर्म का रिश्ता जोड देते हैं।

आचरण कठिन

४१ प्राणी मात्र की समस्त क्रियायें सुख के लिए होती हैं परन्तु याद रहे पदार्थ-परक सुख सुख नहीं असुख है। सच्चा सुख पदार्थ निरपेक्ष होता है जो स्व नियन्त्रण स्व संयम से मिलता है।

४२ गन्दगी में वास करने वालों से घृणा करना मलिन वस्त्र वालों को देखकर नाक भौंह सिकोडना अन्धकार में अखडाने व ठोकर खाने वालों का उपहास करना बहुत आसान होता है लेकिन आत्मदृष्टा बनकर अपना गन्दापन मैलापन व अन्धकार मिटाना बहुत-बहुत कठिन ही नहीं कठिनतम होता है।

४३ किसी को आवारा व गंवार कहना जितना आसान है उतना ही कठिन है अपना आवारापन व गंवारूपन मिटाना।

४४ किसी समाज को 'समज' (मनुष्येत्तर प्राणियो का यानि पशुओ का समूह) कहना जितना आसान है, उतना ही कठिन है अपने समाज को समाज बनाना।

४५ किसी पार्टी (दल) पर भ्रष्टाचार या देशद्रोह का आरोप लगाना जितना आसान है उतना ही कठिन है अपनी पार्टी या दल का भ्रष्टाचार व देशद्रोहीपन मिटाना।

४६ टेढी मेढी राहो से शिखर पर चढना जितना कष्टसाध्य होता है उससे लाखो गुणा अधिक कण्टकाकीर्ण व कठिनता से भरा होता है, आदर्शों की राह पर चलना परन्तु इसी म पथिक के साहस व शौर्य की परीक्षा होती है।

४७ गले फाड फाड कर और चिल्ला चिल्ला कर बातो का बघारते रहना पर आचरण नही करना कायरता का प्रतीक है।

४८ सब धम सद्भाव सादगी एव वाञ्छित आडम्बरो स रहित कथनी करनी की समानता का जनता पर अमिट प्रभाव पडता है।

४९ किसी भी देश की महानता व शक्ति का स्रोत होता है उस देश के नागरिको का चरित्र। किसी भी राष्ट्र की रीढ उस देश की जनता का पवित्र आचरण ही होता है। राष्ट्र की सही तस्वीर उसका क्षेत्रफल नही, चरित्र होता है। व्यक्तियो से निर्मित राष्ट्र के कार्यों मे सजीवता, वाणी म ओज चेहरे पर चमक एव विचारो म उज्ज्वलता उज्ज्वल चरित्र के ही सुफल है।

० कोई भी राष्ट्र शास्त्र-बल शस्त्र-बल या सेना-बल से विजयी नही बनता विजयी बनता है देशवासियो की नसो म बहने वाले देश प्रेम, स्वार्थ त्याग, उज्ज्वल-चरित्र एव कर्तव्य निष्ठा से।

५१ राष्ट्र या व्यक्ति के जीवन मे सर्वोत्तम वस्तु है *मानव का चरित्र*। चरित्र के अभाव म स्मृति ह्रास व सम्पूर्ण नाश हो जाता है।

५२ किसी भी राष्ट्र के सास्कृतिक गौरव को जीवित रखने के लिए प्राण वायु बनाता है—आत्म सयम ।

५३ राष्ट्रीय चरित्र के अधोगामी ढलाव का मूल कारण होता है—सयम का अभाव । सयम राष्ट्रोत्थान के साथ आत्मा के अभ्युदय का श्रेष्ठतम माग भी है ।

४ प्रत्येक प्रभुसत्ता सम्पन्न राष्ट्र के सर्वाङ्गीण अभ्युदय के लिए अपना सविधान व अपनी राष्ट्रभाषा की तरह सयम प्रधान कर्तव्य से अनुप्राणित शिक्षाप्रणाली की नितात आवश्यकता रहती है।

५५ अणुव्रत आदोलन सब धर्मों का निचोड है । यह तग साम्प्रदायिक दृष्टिकोण के पजे से व्यक्ति को छुडाकर मानवता की ओर उन्मुख करता है । व्यक्ति के नैतिक चरित्र को ऊचा उठाकर राष्ट्र की आतरिक शक्ति को बल देता है ।

५६ स्वत त्रता का अर्थ—स्वच्छन्दता नही है, स्व नियन्त्रण व मर्यादा पालन है ।

५७ परिश्रम, सूझ बूझ, उदारता समता व करुणा जैसे सद्गुण ही व्यक्ति को सफलता प्रदान करते है ।

५८ सलिल स लबालब भरा हुआ सरोवर खिले हुए कमलो के सौन्दय सौरभ स ही आकषण का केन्द्र बनता है । विद्या धन और रूप सम्पन्न मानव भी शील व सदाचार से ही सवप्रिय व आकषक बनता है ।

५९ शीतल समीर तीक्ष्ण तीर जीवित शरीर प्राणवान पयोधर सुरभित सुमन व उनम भरे उपवन जैसी सौम्यता लक्ष्य वेधता प्राणवत्ता नयनाभिरामता व मन मोहकता सदाचारी के विचारो म ही आती है ।

६० आजकल लोग मन (गुण) का नही तन (सौ दय) का मूल्याकन करते हैं, यानि तलवार का नही म्यान का मोल करते है।

६१ उत्तम घर-घराने के सुशिक्षित तरुण जब अभक्ष्य भक्षण, शराब पान वेश्यागमन जसे जघ य कृत्यो की ओर कदम बढाते हुए देखे जाते हैं तब सहसा मुह से निकल पडता है कि कोयल कौआ और हस बगुला बनने की कामना क्यो करते है।

६२ सरिता किनारो की सीमा म बहती हुई पूजा पाती है लेकिन जब वह किनारो को तोडकर विप्लव मचाने लगती है ता उसके समीप कोई नही आता।

सयमित मर्यादित व नियमित जीवन ही अचना और सम्मान पाता है तो असयमित व अमर्यादित जीवन घृणा और तिरस्कार।

६३ मानस रोग के सम्यक निदान व उचित उपचार के अभाव मे ही आज लाखों लाखो प्रतिभाए महान लाभकारी जडी बूटिया की तरह अपनी शक्ति के अभाव मे बेकार हो रही हैं।

६४ सावधान! मानसिक दासता बढती हुई कतव्य विमुखता स्वाथ वत्ति स्वच्छ दता, स्वेच्छाचारिता एव भ्रष्टाचार रूपी भस्मासुर हमारे इस युवा लोकत त्र का गला घोटने की फिराक मे है।

६५ वोट की तलवार से प्राप्त सत्ता के सहारे विलास सुविधाओ का अ धा धु ध उपयोग बीते हुए साम्राज्यवादी युग को यौवन प्रदान करता है जो एक न एक दिन उपभोगकर्त्ता को ले डूबता है।

स त-वाणी

६६ स पुरुषो की कडवी शि ा एक क्षणिक चुभन पैदा करती हुई प्रतीत होती है, परन्तु तत्वत वह कण्टक से कण्टक का उद्धार करने जैसी प्रक्रिया है।

६७ आचार निष्ठ सन्तो साधको की वाणी का असर अमोघ होता है। खेतो मे पडा पानी क्या कभी निष्फल गया है।

६८ सन्त वाणी पौ फटन पर प्राची मे फलती हुई उदीयमान सूर्य रश्मियों की तरह निराशा मे आशा का सचार करती हे और घने कुहर म अभिनव प्रकाश बिखेरती है।

६९ सन्त-वाणी महकने गमकते फूलो की माला के समान मानव मानव को एक सूत्र मे पिरोकर सद्भाव सौरभ का विकास करती है।

७० जिस अमिट-शाश्वत आनन्द का माग कालेजो, विश्वविद्यालयो मे नहीं मिलता, वह मिलता है अध्यात्म साधक सन्तो की वाणी मे।

लालसा

७१ मन रूपी तालाव म जब तक कामना की तरगे वढती हैं तब तक स्व (आत्मा) का दशन नही हो सकता।

७२ पद व यश का व्यामोह, विवेकी को एस भवर जाल म फसा देता है कि जहा क भयावन मगर मच्छो के घातक प्रहार स सात्विक जीवन एकदम खत्म हो जाता है।

७३ एक लालसा अनेक लालसाओ की जननी बनती है, अनेक बडवाइयो को एक वट ही तो जन्म दता है एक के मूलोच्छेद क बिना अनेकों का मूलोच्छेद गगन कुसुमवत् असम्भव है।

७४ धधकते अगारो की शय्या पर क्या कभी सुख की नीद आ सकती है ? धाय धाय धधकती तृष्णा की ज्वाला मे क्या कभी शाति मिल सकती है ?

खटमल भरे खाट पर क्या कभी मीठी नीद आ सकती है ? नश्वर धन-परिवार वाले सयोग वियोग भरे ससार म क्या कभी सुख की प्राप्ति हो सकती है ?

७५ इस मायामय ससार म पग-पग पर फिसलन है, बहकाव है भूल-भुलया है अत ओ मजिल के राही ! सभलकर चलना, फिसल मत जाना, बहक मत जाना, भूल भुलैया मे मत फस जाना।

७६ गेंद का कोई जितने वेग से दीवार पर फेंकता है, उतने ही वेग से वह पुन उसी के पास लौट आती है यही स्थिति धन, पद और सत्ता की है जितनी नि स्पृहता से उसको छोडा जाएगा उतनी ही तीव्रता मे वे परित्याग करने वाले के पास पुन लौट आएगा।

पवित्रता

७७ स्वच्छ दपण म ही स्पष्ट प्रतिबिम्ब पडता है। स्वच्छ हृदय मे ही स्व (आत्मा) का दशन होता है।

७८ ध्यान लीन साधक को वसा ही परमानन्द प्राप्त होता है जसे जल से लबालब भरे तालाब मे सजीव मछली को छोड देने पर उसे मिला करता है।

७९ सूई के सूक्ष्म छेद मे धागा सूक्ष्मतम बनकर ही प्रवेश कर पाता है, विकार-मुक्त मन ही समाधिस्थ हो सकता है।

८० खौलते पानी मे प्रतिबिम्ब नही बनता पानी पर खीची गई लकीरें नहीं टिकती क्रोधाविष्ट चचल मानस मे आत्मज्ञान की झलक दृष्टिगत नहीं हो पाती।

८१ मन को मोती की तरह उज्ज्वल रखो, चूकि निर्मल-स्फटिक जैसा स्वच्छ दिल गगा जल के समान पवित्र चित्त मुख मे अमृत तुल्य मीठे शब्द और मधुर व्यवहार आदमी को सब कुछ प्रदान कर देते हैं।

८२ सहज सुषमा वहा टिकती है जहा गन्दगी नहीं होती। आत्म-साक्षात्कार वहा होता है जहां मन मला नहीं होता।

८३ पेट साफ होता है ता राग नही पनपते, शरीर स्वस्थ रहता है। मन साफ होता है तो पाप नही पलने आत्मा स्वच्छ रहती है।

८४ अत्यन्त मलिन वस्त्र को उजला बनाने के लिये और अत्यन्त काले बतन को माजने के लिए काफी रगडना पडता है। मन मे घने जमे हुए कुसस्कारो का दूर करने और स्वच्छ सस्कारा का लाने के लिए मन का भावित करना पडता है।

८५ हीरे के मारन व उबारने की तरह मन मे बाधने व मुक्त करने की दोनो शक्तिया हैं।

८६ आकाश जसा स्वच्छ घटा जैसा क्षमाशील निझर जैसा निमल काटे और पत्थर भरे माग मे नदी के समान प्रसन्न तथा सागर जैसा गभीर जीवन ही सर्वोच्च जीवन होता है।

८७ परिस्थितियो की डोर मन पतङ्ग को हिलाये तो हिलने दो कोई चिन्ता की बात नही परन्तु ध्यान इतना रहे कि स्वय सजग नियामक बने रहो।

८८ कोयला पानी से नही आग से रक्ताभ या सफेद होता है वसे ही अशुद्ध हृदय तीथ स्थान से नही ज्ञानाग्नि से पवित्र होता है।

८९ मन बाग है, तुम वनमाली हो यदि सत्सकल्प और सदविचार के बीज बोवोगे तो बगीचा गुलजार होगा अच्छे फल फूल मिलेंगे और यदि असद् विचार के जहरीले या कटीले बीज बोवोगे तो बगीचा दु ख-दायी कटीली कैंद वन जायेगा।

९० मन हलवाई की दुकान है तुम हलवाई हो, यदि शुद्ध चीज बनाओगे तो धन, यश, इज्जत प्रतिष्ठा मिलेगी और यदि अशुद्ध सामान बरतोगे ता अपयश व बेइज्जती मिलेगी।

गुरु व बालक :

९१ बालकों के सुकोमल हृदय गीली मिट्टी के ढेर के समान सबमा

निराकार होते हैं उन्हें गुरु-कुम्भकार जैसा चाहे वैसा रूप प्रदान कर सकते हैं।

१२ बालकों के हृदय सर्वथा श्वेत कपड़ों के समान होते हैं उन्हें जैसा चाहो, जिस रंग में चाहो, उसी रंग में रंगा जा सकता है।

१३ राष्ट्र की सच्ची सम्पत्ति (धरोहर) बालक है। यदि वे संस्कार सम्पन्न बन जाते हैं तो देश का भविष्य सुधर जाता है क्योंकि वे ही आगे चलकर राष्ट्र के कर्णधार बनते हैं।

पुरुषार्थ

१४ एक पतली क्षीणधारा अपनी शक्ति को बढाती हुई महानदी बनकर मार्गावरोधक अकाट्य शिला खण्डों के कठोर हृदय को चीरती हुई अपने पायल के घुंघरुओं को झनझनाती हुई एक न एक दिन प्रियतम-पारावार से अवश्य जा मिलती है।

१५ श्रेष्ठ उद्देश्य की पूर्ति के लिए सर्वतोभावेन समर्पित होकर भीषण आंधियों और तेज तूफानों का सामना करते हुए सुपथ में बढ़ने वाले और मार्ग में आने वाली बाधाओं के सीने को चीर देने वाले कर्मवीर, रणवीर प्रणवीर या धर्मवीर विश्व इतिहास में अपने अमिट चरण-चिह्न छोड़ जाते हैं।

१६ नव-नव उन्मेष लेने वाला गतिशील पानी जिन्दा दिल होता है तो गर्त में पड़ा सड़ने वाला बूढ़ा दिल।

आवश्यक नया मोड़ लेने वाला समाज जिन्दा होता है तो गलत रूढ़ियों के भार से झुकी कमर वाला समाज मुरदार।

१७ बेकाम का जीवन बेकार है, पुरुषार्थ ही से जीवन निखरता है, पुरु-षार्थियों के चेहरे तेजस्वी व चमकते रहते हैं और आलसियों के मुरदार से बने रहते हैं।

९८ श्रम ही सनातन ब्रह्म है यदि श्रम का क्रम चालू रहे तो भ्रम के बादल अवश्य फटेंगे व झलहलता ब्रह्म का सूर्य अवश्य चमक उठेगा।

९९ हमें नहरें नहीं निर्झर या नदी बनकर स्वयं के लिये मार्ग बनाना है।

१०० वर्तमान शिक्षा प्रणाली से प्राप्त अध्ययन के साथ श्रम व संयम का योग हो जाये तो जीवन स्वावलम्बी (आत्मनिर्भर) बन सकता है।

१०१ जवानी व बुढापा, तेज शौर्य व पुरुषार्थ सापेक्ष है अवस्था सापेक्ष नहीं, जवान सियार सियार ही रहता है तो बूढा वनराज वनराज ही।

१०२ आदमी गिर गिरकर उठता है और उठता उठता गिर भी जाता है तथापि उद्यमशील को अपने प्रयत्न में शिथिल नहीं होना चाहिए। अटल सत्य है कि उदयानुगामिनी अस्तगति है अस्त होना ही पूर्व भूमिका है।

१०३ दुनिया उगते-चढते सूरज को नमस्कार करती है, अस्त होते हुए को नहीं।

१०४ आत्म निर्भर के लिए संसार स्वर्ग है तो परमुखापेक्षी के लिए नरक। सिद्धान्तत लोग प्रथम श्रेणी में आना पसन्द करेंगे परन्तु वे आचरण में प्राय परमुखापेक्षी बन रहे हैं और परमुखापेक्षी अन्धे ब्राह्मण की तरह आग में जलकर नष्ट होते ही हैं।

१०५ परमुखापेक्षी हीन भावना को मिटाइए क्योंकि दूसरों की अंगुली पकड कर चलने की दुर्बल मनोवृत्ति सर्वनाश की वह खतरनाक भूमिका है जहां से गिरे हुए मनुष्य की हड्डी पसली तक चूर-चूर हो जाती है।

१०६ आत्म-संयम सन्तोष और निस्वार्थ सात्विक पुरुषार्थ प्रगति-पथ के प्राणवान पाथेय हैं।

१०७ बूंद बूंद से घडा भरता है, कण कण से मरुस्थल बनता है छोटे-छोटे बीजो से विशाल वट वृक्ष जन्म लेते है। छोटी छोटी कोपलें बढकर छाया और फूल फल देने वाले महावृक्ष का रूप धारण कर लेती हैं। सच है—महान् कार्यों का आरम्भ छोटे छोटे सत्प्रयासो से ही होता है

१०८ अगारा आग के सामीप्य से वचित होते ही बुझ जाता है, राख का ढेर बनकर रह जाता है आदमी अपनी चेतना या आदमियत से कटकर जिन्दा लाश के सिवा कुछ नही रह जाता।

दु ख का अवरोध

१०९ पिंजर मे आबद्ध कोयल की मधुर कुहुक को या मैना की मीठी हूक को लोह की अगलाए नही रोक सकती तो फिर दु ख की काली घटाए इसान की प्रगति का कैसे रोक सकती हैं?

११० बासुरी के मोटे मोटे छेद कर्ण प्रिय ध्वनि को सितारो के तारो का खिचाव सुरीली स्वर लहरियो को गुजित करने म असहायक नही होते हैं तो फिर अभाव और तनाव (दु ख) प्रगति में बाधक कैसे हो सकते हैं?

१११ तवे पर अदलने-बदलने से रोटी अच्छी तरह सिक जाती है, परिस्थितियो की परिवर्तना (अदला बदली) से आदमी पक जाता है।

११२ आपदाओ रूपी समुद्री-तूफानी लहरों से मनुष्य को अडिग चट्टान की तरह होकर जूझते रहना चाहिए।

११३ जमीन का हर टुकडा अनगिनत बार बस चुका है और अनगिनत बार ही उजड चुका है। हर मरघट पुन बस्ती का जामा पहनकर दुल्हा बन जाता है, तो हर बस्ती मरघट का कफन ओढकर चिर-निद्रा की अनन्त गोद में विलीन हो जाती है।

धम

११४ निमलता के अपूर्व हेतु—धम को वग सघष का हथियार बनाना अन्तमनोमालिन्य व छुपी हुई प्रद्वेषाग्नि का पूण प्रतीक है।

११५ धम हमारे जीवन को शृ गारने सवारने, सजोने एव पवित्र बनाने वाला परम-पवित्र तत्त्व है।

११६ सत्य सादगी सेवा एव समत्व सदाचार सौध (महल) के चार आधार स्तम्भ हैं। इनकी मजबूती सौध की मजबूती है।

११७ धम की आराधना का सुफल और पाप का कटुफल दुनिया के रगमच पर स्पष्ट दिखाई देता है।

११८ धम (अहिंसा प्रेम सत्य क्षमा सरलता एव सतोष) की साधना से व्यक्ति सन्मति सदविचार और सदाचारवान बनकर सुयश प्राप्त करता है तो अधम (छल, प्रपच, कपट क्रोध कलह) मे रमण करने वाला व्यक्ति कुबुद्धि कुविचार कदाग्रह और कुत्सित व्यसनो का दास बनकर अपयश दुख व अशान्ति को प्राप्त करता है।

११९ अलकार है धर्मावतारों का जीवन जो भूले भटके भुलक्कड प्राणियो को अपने जीवन मे दिशा निर्देश पाने के लिये कुतुबनुमा का काम करता है।

१२० विभिन्न सम्प्रदायो की विभिन्न उपासना पद्धतियो के बावजूद विशुद्ध धम के स्वरूप मे कोई भेद नही होता। क्या दीपक चिराग मोम बत्ती, बल्ब आदि की विभिन्न ज्योतियो के बावजूद प्रकाश मे कोई अन्तर होता है ?

१२१ साम्प्रदायिक अभिनिवश ईर्ष्या अह वश आदमी क्या नहीं कर बैठता !

१२२ स्वग व नरक के दश्य इसी लोक म स्नेहिल व कष्टपूण वातावरण मे स्पष्ट दृष्टिगोचर होते हैं।

१२३ हनुमान के हृदय में राम की तरह सत्य धर्म मानव मानव के हृदय में रमा रहना चाहिए।

१२४ प्रेम और वात्सल्य की गंगा बहाने में ही व्यक्तिगत और पारिवारिक प्रसन्नता निहित है।

१२५ अनुशासन, सयम, सदाचार एव शिष्ट व्यवहार जीवन के अनमोल अलकार हैं।

१२६ धर्म मानव जीवन का सार है, प्राण है, शृ गार है।

तप

१२७ तप के सर्वोत्तम प्रकार है नम्रता, निरभिमानता एव सहिष्णुता।

१२८ सहनशीलता (सहिष्णुता क्षमा) जब स्वरसगमी बन जाती है तभी तपस्या मे निखार आता है।

१२९ तप, जप, और मौन से व्यक्तित्व का विकास मनोबल व आत्म गुणो का सवर्धन होता है उपदेशदान की क्षमता व वाणी की प्रभावक्ता बढती है और आत्मा मे परम शाति की उपलब्धि होती है।

मौत

१३० धरती की श्यामल साडी को किसान की दाती एक ही झटके मे उतारकर फेंक देती है मौत का एक ही झटका प्राणी को अनन्त की गोद मे सुला देता है।

कुर्सी की चोरी

१३१ यह युग अजीब विचित्रता लिए हुए है, इसम रोटी, कपडे, स्वर्ण व जवाहरात की ही नहीं, कुर्सी की भी चोरी होती है वह भी सफेद-पोश कपडे पहनकर सभ्य तरीके से।

कच्चे कान

१३२ कच्चे कान का आदमी, पर चालित यन्त्र के समान होता है वह

किसी के मुह से सुनी सुनाई बात को बिना सोचे-समझे आख मीच कर मान लेता है। किसी के कहने पर कि तेरा कान कौआ ले उडा है' वह भाग खडा होता है कौए के पीछे।

जमाखोरी

१३३ धनान्धता से प्रसूत जमाखोरी दैनिक उपयोग की वस्तुओं को भी बाजार से गधे के सीग की भाति गायब कर देती है।

सयोग वियोग

१३४ सरिता के तेज प्रवाह या पवन के प्रचण्ड वेग से रेत के टीबे बनते बिखरते रहते हैं। इस विशाल सृष्टि म कालयोग से पारिवारिक जनो का सयोग वियोग होता रहता है।

१३५ मैं आनन्दमय हू शरीर गलनशील विध्वस धर्मा है—यह चिन्तन ही मुमुक्षु का सच्चा सबल होता है उसके बल पर वह आर्तध्यान को छोडकर धर्मध्यान में लीन बनता हुआ श्रेयोभागी बन सकता है।

कषायाग्नि

१३६ अतरग मे जब तक कषायाग्नि धधकती रहेगी तब तक वातानुकूलित (एअर कण्डीशन्ड) मकान मे भी शान्ति असभव है।

१३७ महापुरुषो ने समाज को समुद्र बनाना चाहा था ताकि वह सूख न पाए परन्तु आज का मानव-समाज मेढक भरा पोखर बन कर रह गया है। इस पर भी तुर्रा यह कि दल-दल भरा यह पोखर स्वय को गगा घोषित करने लगा है।

स्व-प्रशसा

१३८ स्व प्रशसा और चापलूसी एक ऐसी शहद लिपटी तलवार है, जिससे

नयी उम्र के ही नही पुराने चतुर राजनीतिज्ञ तथा धर्माचार्य तक भी उसकी मिठास युक्त धार से अपने आप को क्षत विक्षत बनाते हुए नजर आते है।

१३९ नींव का पत्थर बनकर स्वतन्त्रता सग्राम मे काम करने वाले अनगिन देशभक्तो ने अपने उत्सग का प्रदशन कब किया है?

१४० अपनी प्रशसा फलो म आम मिठाईया मे कलाकन्द चरपरे पदार्थों मे बीकानेर के भुजिया जैसी लगती है प्रशसा एक ऐसी छूत की बीमारी है जो फ्लू या मलेरिया की तरह अपनी गिरफ्त (पकड) म लेकर आदमी को निचोड कर रख देती है। प्रशसा दम की तरह दम निकाल देने वाली और टी बी की तरह व्यक्ति की जीवन-शक्ति को चूस लेने वाली महा पिशाचिनी है महामारी है।

उपदेश नही सुहाता

१४१ पित्त दोष के रोगी को मिश्री भी कडवी लगती है दुराचारी को हर भला उपदेश काटे जसा चुभता है।

१४२ शशि की उज्जवल धवल चादी या दही सी ज्योत्सना से सारा ससार पुलकित हो उठता है परन्तु पकज और मधुप के भाग्याकाश म रात भर अशाति के बादल मडरायें तो क्या यह चन्द्र का दोष है?

व्यथ भार क्यो ढोए?

१४३ अपने आपकी चिन्ता को छोडकर गाडी के नीचे चलने वाल श्वान की तरह पराई चिन्ता का भार व्यथ म ही ओढकर अपने आपको बोझिल बनाये रखना क्या विद्वत्ता की विडबना नही होगी?

छोटा पर उपयोगी

१४४ शान्त, सरल व मधुर निझर का कई गुणा अधिक महत्व है खारे व गर्वीले जलनिधि से

१४५ महत्व सख्या का नही शुद्धता का है । थोडा सा शोधित पारा शरीर को पुष्ट कर देता है बूढे को जवान बना देता है । बावने चन्दन की घुटकी बावन मन तेल को शीतल चन्दन का तेल बना देती है ।

जाति नहीं गुण देखो

१४६ यह सच है कि सुदर कमल की जडे कदम (कीचड) में जमी रहती है गुलाब के फूल की जीवनदायिनी डाली काटो से घिरी रहती है और शीतल चन्दन के वक्ष, सापो से लिपटे रहते हैं । ऐसा होते हुए भी क्या उनका मूल्य कम हो जाता है ? कुल सम्प्रदाय एव परिपाश्व को न देखते हुए व्यक्ति के व्यक्तित्व को आकना सीखना चाहिये ।

१४७ क्या अच्छे आदमी के हाथ मे कमल होता है और बुरे आदमी के सींग पूछ ? नहीं उनकी पहचान होती है, गुण अवगुण से शील कुशील से ।

१४८ गगा मे मिलकर गन्दे नाले का पानी भी पवित्र हो जाता है सद्गुण गगा मे गोते लगाने वाला मनुष्य निष्कलक व पवित्र बन जाता है ।

१४९ उभरते हुए व्यक्तित्व मे लिंग जाति या सम्प्रदाय का रोडा जितना घातक है, उससे भी कई गुणा विस्फाटक है उनका सहारा लेकर किसी को बढ़ावा देना ।

परोपकार

१५० फल फूलो से लदा वृक्ष अपने ।वसजनधर्मा स्वभाव के अनुरूप सवजन हित में पके और मीठे फलों को निःस्वाथ बाटता रहता है तो हर बष उसमें वैसे ही नये फल-फूल उग आते हैं ।

१५१ परोपकार रहित मानव दीवार पर लगी बेजान तस्वीर से बढ़कर कुछ नहीं । नश्वर पदार्थों में अनश्वर आनन्द की खोज वसी ही है जैसी नमक में मिठास तथा पानी में दूध या मक्खन की होती है ।

१५ महापुरुषो ने हमारे हाथो मे मंजिल तक पहुचने के लिए दीपक दिया था, मगर स्वार्थान्ध मानव अपने को ही प्रकाशित करने के लोभ वश उसे अपने दामन मे दबा कर बैठ गया, नतीजा यह हुआ कि-दामन तो जला ही, घर भी सुलग गया।

पुण्य-पाप

१५३ पुण्य का जब उदय होता है तो आदमी दूज के चाद की भाति बढता चला जाता है बढते-बढते एक दिन विश्व म वह पूणमासी ला देता है किन्तु जब पाप का उदय होता है तो वही आदमी एकम के चाद की तरह घटने लगता है, घटते घटते एक दिन अमावस ला देता है।

१५४ जब गीदड की मौत आती है, तो वह जगल को छोड कर गाव की तरफ भागता है। जब आदमी के बुरे दिन आते हैं तब उसे उल्टा सूझने लगता है।

बोलने की बीमारी

१५५ कुछ लोगो को बोलने की ऐसी बीमारी हो जाती है कि बोलना शुरू करने पर बालते ही रहते हैं, उनकी जबान बन्द ही नही होती।

सुवचन

१५६ वचन मे विलक्षण शक्ति है यदि हम उसका सही उपयोग कर सकें तो।

१५७ मिष्ठ मित भाषी तथा मौनावलम्बी को कभी पीडित या अनुतप्त नही होना पडता।

१५८ विश आदमी को कल्पना और अनुभव से अनुप्राणित ऐसी बात बोलनी चाहिए कि पत्थर में भी प्राण का सचार हो जाए।

१५९ शब्द न इट है न मशाल, अयोग्य प्रयोक्ता के हाथों (कण्ठो) मे वे इट-पत्थर बन जाते हैं तो सुयोग्य प्रयोक्ता के कण्ठो मे मशाल।

१६० नफरत, द्वेष, ईर्ष्या, अविवेक के कारण जहां शब्द ईंट-पत्थर बन कर ऐसी मार करते हैं कि उनके सामने एटमीबम भी शायद कम ताकत रखते हों, वहां वे प्रेम, मैत्री, सद्भाव और जनहितकारी गंगाजल में स्नातक बनकर निकलते हैं तो धरा को चमन और घर को रोशन बना देते हैं जिनके प्रकाश में युगों-युगों तक लोग राह पाते रहते हैं।

१६१ मुक्ताहार मानव कण्ठ का सच्चा आभरण (असली अलंकरण) नहीं सच्चा आभरण है—सूक्त-सूक्तियों का कण्ठा-हार।

आन्तरिक प्रतिभा

१६२ केवल शैक्षणिक योग्यता ही मनुष्य को आगे नहीं बढ़ाती, आगे बढ़ाती है उसकी आन्तरिक प्रतिभा। उन्नति का इच्छुक हर व्यक्ति अपनी आत्मा को सुदृढ़ बनाए यही अपेक्षा है।

१६३ जिसे चिंतन-मनन करना नहीं आता उसके लिए शास्त्र का क्या उपयोग? क्या अंधे के लिए आईने का कोई उपयोग है?

१६४ प्रज्ञावान वह है, जो त्याज्य व ग्राह्य का विवेक रखता है।

आत्मा

१६५ गुलाब के फूल की महक का तथा अनेक कार्य सम्पादित करने वाली विद्युत शक्ति का अनुभव ही किया जा सकता है उसे देखा नहीं जा सकता वैसे ही आत्मा के अस्तित्व का भी मात्र अनुभव ही किया जा सकता है।

१६६ दूध में से निकला हुआ घी कभी दूध भाव को प्राप्त नहीं होता वैसे ही पुद्गलों से सर्वथा मुक्त आत्मा पुनः किसी भी काल में पुद्गल संयुक्त नहीं होती।

१६७ जितना बड़ा कक्ष होता है दीपक का प्रकाश उतने ही कक्ष में फैल जाता है इसी प्रकार असंख्य प्रदेशात्मक आत्मा जितना शरीर

प्राप्त करता है, उतने में ही समाहित होकर रह जाता है।

जीवन दर्शन

१६८ जिन्दगी से कोई गिला न हो, पछताने की कोई गुंजाइश न हो बस! यह मेरी समझ में इंसान का सही जीवन दर्शन है।

प्रेम

१६९ हंसमुख बच्चों और खिलते फूलों के समान हंसमुख व मिलनसार व्यक्ति सर्वत्र स्नेह-सत्कार प्राप्त करता है।

१७० हर शस्त्र को हर बड़े शस्त्र का तथा हर शक्ति को हर महाशक्ति का भय रहता है, वे एक दूसरे के सामने शक्तिहीन हो जाते हैं जबकि मिठास को हर मिठास का, प्रेम को हर प्रेम का बल मिलता है, सहारा मिलता है।

क्षमा

१७१ दो बर्तनों का आपस में टकरा जाना अस्वाभाविक नहीं है, दो व्यक्तियों में अनबन हो जाना कोई अजीब या बड़ी बात नहीं है बड़ी बात है—उस अनबन को खत्म कर देना।

१७२ सहिष्णुता सेवा सम्मान दान स्वार्थ-त्याग और ममता रूप पांच सवारात्मक चूर्ण समस्त अशांति रोग का नाश कर देता है, उसका सेवन स्वास्थ्यदायक होता है।

१७३ पांच आचारों (ज्ञान दर्शन, चरित्र, तप, वीर्य) के पांच सवादी चैतन्य केन्द्र (ज्ञानकेन्द्र दर्शनकेन्द्र, आनन्दकेन्द्र, तैजसकेन्द्र व स्वास्थ्य केन्द्र) का आराधक साधक साधना के क्षेत्र में सफलता का वरण करता है।

लापरवाही

१७४ साधारण सी लापरवाही से बात का बतंगड़ या तिल का ताड़ बन जाता है।

न्याय की विजय

१७५ इतिहास बार बार दुहराता है कि विप्लव मचा देने वाले आततायी असुर अंत में अपनी मौत मर मिटते हैं। दैवी सम्पदा के गुणो से अलङ्कृत मानव भीषणतम अधड और तूफानों में भी अडिग रहकर अंत में विजयी बनते हैं। राम की दसग्रीव पर महान विजय इसका जीवंत प्रमाण है।

सूक्त-सूक्तिज

मानव जीवन

१ मानव जन्म स्वर्ण मोती और हीरो के चमचमाते ताज से भी ज्यादा मूल्यवान है।

२ मानव जन्म परिजात का पेड है जिसके फूल मनचाही गंध दे सकते हैं।

३ मानव जन्म एक ऐसा कल्प वृक्ष है, जिसके नीचे बैठकर किसी सद् असद कल्पना को आकार दिया जा सकता है।

४ मानव जीवन दुधारी धार है जिसक शत्रु नाश या स्व विनाश दोनो किये जा सकते है।

५ मानव जन्म कोहिनूर है तो विषय सुख कौडियो के समान हैं, उनके लिये उसे हार देना महा-मूर्खता है।

६ जीवन उसी का धन्य है, जो अगरबत्ती सम महकता है और मोमबत्ती सम प्रकाश बिखेर जाता है।

चुनाव

१ एक मार्ग है—काटो का और दूसरा है—फूलों का। दायित्व है हम पर चुनाव का। सोच समझकर चुनाव करें। जीवन अरण्य को सुखपूर्वक पार कर जाए। यही हंसी और नीर की हंस वृत्ति।

२ ससार है रगीन रात, होती है तम और चादनी की बरसात, चुनाव करने मे चूक गये तो घात ही घात ।

३ ससार है मधु लिपटी तलवार, बडी तीखी है जिसकी धार, चुनाव करने मे धोखा खा गये, तो है हार ही हार ।

४ ससार है विष और अमृत की रगीन फिल्म, जगमगाहट म चुधिया न जाए इल्म, चूक गये तो हो जावेगा जुल्म ।

चैतन्य एक समान

१ काली पीली धोली, लाल आदि विभिन्न रगो की गायो का दूध सफेद ही होता है, प्राणियो के विभिन्न रग, वण व प्रजातियों के बावजूद चैतन्य सब मे समान होता है ।

२ सम्प्रदाय की सीमा से ऊपर उठकर आत मानवता के त्राण हेतु अमृत कण बिखेरना ही चैतन्य का उपासना है ।

नश्वरता

१ क्या नश्वर पदार्थों मे अनश्वर सुख की खोज, भूसे के एकछत्र ढेर मे से गेहू के दाने बीनने जैसा काय नही है ?

२ क्या यह सुनिश्चित नही है कि सब कुछ छोडकर अज्ञात प्रदेश मे पांव रखना होगा ? क्या मौत (काल) के एकछत्र शासन से कोई बच सकता है ?

३ सयोग वियोग से जुडा हुआ है तब फिर छाती कूटकर विलाप करना बे मायने है ।

४ कुश की नोक पर टिका ओस कण पलक झपकते ही गिर जाता है । चलता फिरता आदमी काल के एक झोंके म पके पान की तरह धराशायी हो जाता है ।

५ कुश की नोक पर टिके पानी को गिरने म समय नही लगता दुष्ट विनश्वर मानव जीवन को नष्ट होने म भी समय नहीं लगता।

६ जीवन की क्या गारटी ? अच्छे खासे भले आदमी भी किसी न किसी बहाने अकाल मौत के मुह में जाते हुए देखे जाते हैं। सच मे जीवन नश्वर है।

धन

१ ससार का सवस्व खरीदने मे मक्षम धन जीवन की श्रेष्ठता और मन की शान्ति खरीदने मे बौना व दरिद्र होता है। यही कारण है कि शान्तिवादियो की दृष्टि मे धन तुच्छ समझा जाता है व पाप का मूल।

२ भाई यदि बहन से झगडा करता है तो मा-बाप कहते हैं—क्यो लडता है बहन से ? यह तो कुछ दिन की मेहमान है फिर अपने घर जायेगी यह चिडिया चहक फुदक कर उड जायेगी, इससे लडना बेमाने है। सम्पत्ति का भी यही हाल है यह बहन भी जाने वाली है फिर उसके लिए भाई भाई मे विग्रह क्यो।

३ ससार मायाजाल है धन मिट्टी के समान है—यह आज के आदमी की एक मुह बोली आस्था है बडी नि स्पृहता प्रदशक भाषा है किन्तु उसकी वास्तविक आस्था धन बटोरने मे है फिर धन की प्राप्ति चोरी डकैती, रिश्वत दश द्रोह या किसी हथकडे से क्यो न हो ?

४ आज के युग मे विद्वान ईमानदार या सच्चे इन्सान का सम्मान नहीं होता सम्मान होता है काले धन का। काला धन कमाने वाले हेठी निगाह से नही देखे जाते अपितु मद गिने जाते हैं—यही है राष्ट्रीय चरित्रहीनता की जड।

५ पीली धातु कनक कनक के (धतूर के) समान हानिकारक व

जीवन घातक है। पीली धातु के कारण जीवन विनाश की एक नहीं, अनेक घटनाएं घटती रहती हैं, फिर भी ससार का कनक के प्रति मोहभग नही होना, यह एक आश्चर्य है।

कामनाएं

१ नहरी जल वितरिकाओं का लेवल बिगडने पर दल दल बन जाता है, किंवा पानी न बहने से मिट्टी का भराव बढ जाता है, जो जबदस्त राष्ट्रीय क्षति का कारण बनता है। मुद्रा का भी एक जगह जमाव ममता को बढाकर सामुदायिक क्षति का जबदस्त हेतु बनता है।

२ आदमी की मनोकायिक अदम्य लालसाएं, सुरसा का मुख बन रही हैं। फलत अनैतिक तरीके प्रतिदिन द्रोपदी के चीर जैसा विकराल रूप धारण करते जाते हैं।

३ अनश्वर आत्मा को नजर अन्दाज कर नश्वर पदार्थों मे त्राण खोजने-वाला व्यक्ति, शुतुरमुग के समान रेत मे अपना सिर छिपाकर स्वय को ठग रहा है।

४ असन्तोष सुरसा का मुख है जो मन की शान्ति को लील जाता है।

५ अनियन्त्रित कामनायें आदमी को भयकर विपदाओं की भट्टी मे फैंक देती हैं।

६ आज का आदमी सवारियां की दौड और स्कूटर कारों की होड में सरपट भागा जा रहा है चूकि तृष्णा दिन दूनी-रात, चौगुनी बढती जा रही है।

७ प्रतिक्षण उठने वाली लालसाएं, वर्षा मे बास की तरह बढती ही चली जाती हैं। बास वर्षा ऋतु म बडी तेजी से पाच स तीस सेंटीमीटर तक प्रतिदिन बढते देखे गये हैं परन्तु लालसाएं अमाप्य माप से बढती देखी जाती हैं।

८ शरीर मे जितने रोम होते हैं उनसे भी अधिक होती हैं आदमी की प्रबल इच्छाए ।

९ सौ की घडी का कोई दुकानदार सौ में नही बेचता, सौ से कम कीमत की घडी ही सौ मे मिलती है । कामना रखकर साधना करने वाला साधना से कम ही पाता है और नुकसान ही उठाता है ।

१० महानदियो पर बाध बनते हैं किन्तु प्रवधमान इच्छाओ लालसाओ पर बाध बाधना सरल नही है । मानव इतिहास मे आज तक जितने युद्ध हुए होंगे, उतने युद्ध मन की इच्छा भूमि मे चले हैं और चल रहे हैं ।

११ आकाशीय पानी एकदम निमल होता है धरा पर उसका अवतरण उसे गदला बना देता है । आकाश निमल होता है, रजा का स्पश उसे समल बना देता है । वस्त्र स्वच्छ होता है सस्पश उसे मलिन (काला) बना देता है । नभीय आकाश अखण्ड होता है, ममत्व उस अखण्डाकाश को खण्ड-खण्ड बना देता है । मन चचल व मलिन नही होता, इच्छाए उद्दाम लालसाए कमनीय कल्पनायें उसे चचल व मलिन बना देती हैं ।

पारस व पत्थर

१ पारस होता तो है परन्तु पत्थरों की तरह पारस का ढेर नही होता अमृत मिल तो सकता है परन्तु खारे पानी क अथाह सागर की तरह नही मिलता ईमानदार होता तो है पर तु बेईमानो की अन्तहीन कतार की तरह सबके सब ईमानदार नही हो सकते ।

मूल प्रहार

१ क्या विकार शमन के लिए आंखें फोड लेना या जीभ काट लेना पर्याप्त है ? क्या नाक नहीं रहेगी तो जुकाम नही होगी ।

२ क्या इन्द्रियों का उन्मूलन विकारों का रक्षा कवच हो सकता है ? क्या मकान जला देने से चोरी नही होगी ?

३ क्या स्वात्मानुशासन के अभाव मे परानुशासन कारगर हो सकता है ? क्या गारण्टी है कि घोडा घास से यारी नही करेगा और रखवाला खेत नहीं चरेगा ?

स्वाध्याय

१ सरस किताबो का स्वाध्याय जीवन को सरस बना देता है ।

२ हम पुस्तक-कीट नही पुष्प परागग्राही मधुप बनें ।

३ आदमी के बनने बिगडने में भोजन व पय पदार्थ का प्रभाग भी कम नहीं होता । जिस प्रकार अपौष्टिक भोजन व चटपटे पदार्थों का आहार शारीरिक भूख मिटाने तथा रसनेन्द्रिय को परितृप्त करने के साथ विविध व्याधियो को जन्म देता है उसी प्रकार विकृत साहित्य (पीत साहित्य) का अध्ययन भी मानसिक भूख मिटाने के साथ विकारो को जन्म देता है ।

४ व्यक्ति जसा साहित्य पढ़ता है वैसा ही बन जाता है । घटिया व बाजारू साहित्य लोकरजक भले ही हो, परन्तु मानव साहित्य का भला नही कर सकता ।

५ साहित्य गाय के दूध के समान मानव मन को पुष्ट, निमल मधुर, सुसस्कारी तथा परहितरत बना देता है ।

६ सच मे मानव जीवन की सबस बडी पजी है—सुसस्कार ।

समय

१ सावधान ! समय के पख लगे हुए हैं वह हर क्षण उडा जा रहा है ।

२ सावधान ! वक्त तेजी से गुजर रहा है । करने का अवसर चूक रहा है ।

३ प्रात काल की रमणीय बेला, प्राणवायु की बहार व उपहार लेकर उपस्थित होती है वह हतभागी है, जो इसका लाभ नहीं उठाता।

४ धूलि को मुट्ठी में भरकर एक स्थान से दूसरे स्थान पर प्रक्षेप करते रहने से वह कम से कम होती जाती है, उसी प्रकार मानव की उम्र प्रतिदिन कम से कम होती जाती है।

मृत्यु और जीवन

१ मृत्यु से आदमी डरता है जीवन को अच्छा मानता है, आखिर मृत्यु और जीवन हैं क्या ? समाधान मे दो शब्द काफी होंगे—अनुत्साह है—मृत्यु और उत्साह है—जीवन।

बात नहीं आचरण

१ आदर्शों की बातें सबको बहुत सुहाती है परन्तु बात जब जीवन में उन आदर्शों को ढालने पर पहुचती है तो खण्ड खण्ड होकर बिखर जाती है या बरफ के समान पानी बनकर बह जाती है।

२ यह एक अटल सच्चाई है कि बातें ब्रह्मज्ञान की अवश्य होती हैं परन्तु आचरण का अकाल ही नजर आता है।

३ स्वार्थ भरे युग मे आदर्श पर चलने का साहस बिल्ली के गले में घंटी बाधने जैसा कठिन काम है।

२ कर्म रहित कोरी सूनी मागों (यह चाहिये वह चाहिए) को सिन्दूर से भरने का स्वप्न दिवा-स्वप्न मात्र है शव व निर्जीव देह को सजाने सवारने का असफल प्रयास मात्र है।

व्यक्तित्व के निर्मापक

१ व्यक्तित्व के निर्मापक होते हैं—माता के सस्कार घर परिवार व पास-पड़ौस का वातावरण तथा सत् साहित्य।

- जैसे हम भोजन-पानी व हवा के बिना जी नही सकते, वसे ही

सद्‌विचार सदाचार, स्वाध्याय व सद् सकल्प के बिना सात्विक बन नही सकते ।

३ व्यक्तित्व के निर्माण म व्यक्ति के सद्-असद् विचार निर्णायक भूमिका निभाते हैं ।

मर्यादा महोत्सव

१ मारवाड की शुष्क धरा पर पुष्कलावत मेघ ने (आचाय भिक्षु ने) ज्ञान, दशन, चारित्र की ऐसी त्रिवेणी प्रवाहित की कि जिसका निमज्जन—कुम्भस्नान लाखो लाखों मुमुक्षु जनो का पाप-ताप सताप हर रहा है, उन्हें भय व मृत्यु से मुक्त रहा है। वह मृत्युञ्जय कुम्भस्नान जीवन का अनिवचनीय आनन्द प्रदान करता है।

२ पानी सूख जाने पर तालाब मे दरार पडती है, सम्प्रदाय दल में मर्यादा, चतन्योपासना और धम या त्याग भावना का जल सूख जाता है तब उनमे भेद पड जाता है ।

३ सीमा मे रहो असीम को जानो, सीमा में रहकर असीम का अवतरण करो यही है सदेश मर्यादा-महोत्सव का ।

४ केन्द्र मे शाश्वत रहे व परिधि मे परिवतन, खुल जाते हैं विकास के आयाम नूतन होता है सतयुग का प्रवतन और अभीप्ट परिगमन । वही काम करता है मर्यादा महोत्सव का आयोजन बढता जाता है दिन दुगना रात चौगुना आकपण, पुलक रहा है धरती का कण कण, प्रफुल्लित है जनता जनादन अनन्त काल तक मनाया जाता रहे यह दिन यही है अन्त करण का अनुचिन्तन ।

५ अनुशासन ऐसा पीयूप है जो मूर्च्छित मानस को पुनरुज्जीवित करता है ।

६ निपधहीन मर्यादाहीन और वजनाहीन समाज समाज न रहकर समज (पशु समूह) बन जाता है ।

७ डाल से अनुबंधित व अनुप्राणित फूल महकता है, वही डाल से टूटकर मिट्टी मे मिल जाता है ।

८ डोर से बधी हुई पतग, मुक्ताकाश मे उडती है, जनाकर्षण का केन्द्र बिन्दु बनती है । डोर से कटी पतग गत मे जा गिरती है, उसे लूटने आने वालो के हाथो ही उसकी धज्जिया उडती देखी जाती हैं ।

९ मोतियो की माला का तार टूट जाता है तो वह बिखर जाती है । मर्यादा टूट जाती है तो व्यक्तित्व बिखर जाता है ।

१० मकान की मरम्मत पुताई सफाई न कीजिए तो वह एक दिन टूट जाता है समाज—सघ की देखरेख हुए बिना वह निखर जाता है ।

प्रेक्षा

१ प्रेक्षाध्यान एक ऐसा पुष्कलावत मेघ के पवित्र जल का स्नान है जिससे शारीरिक दीप्ति के साथ चैतसिक निर्मलता प्राप्त होती है । प्रेक्षाध्यान एक ऐसा दिव्य सगीत है जिससे न केवल बाह्य इन्द्रिया परितृप्त होती हैं, अपितु चेतना प्रफुल्लित हो उठती है । प्रेक्षाध्यान एक अनुपम वरदान है, जिससे बाहरी सौम्यता के साथ आन्तरिक सौन्दर्य निखर उठता है । प्रेक्षाध्यान एक अद्भुत रसायन है जो खोये हुए यौवन की पुन प्राप्ति के साथ अनन्त तारुण्य प्रदान करता है ।

२ प्राणी प्राणवायु के बिना निष्प्राण तथा पानी के बिना निशक्त व निश्चेष्ट बन जाता है । ध्यान साधना के बिना साधक निस्तेज व निर्वीर्य हो जाता है ।

३ बुद्धिमान और प्रज्ञावान के द्वन्द्व-युद्ध म जयमाला प्रज्ञावान के गले को ही सुशोभित करती है ।

४ परम पुरुषार्थ व प्रेक्षाध्यान द्वारा परम निर्मलता स्वय प्राप्त करें और औरो को निर्मलता प्राप्त कराने मे सहभागी बनें ।

५ ज्ञान, दर्शन, चरित्र तप और वीर्याचार रूप पचाचार के अनुशीलन से शुद्धात्मस्वरूप की प्राप्ति होती है। प्रेक्षाध्यान साधना में पचाचारो के पाच सवादी चैतन्य-केन्द्र व्याख्यात हैं। यथा—ज्ञान केन्द्र (ज्ञान) बुद्धि-शक्ति का, दशन केन्द्र अन्तर्दृष्टि व परिवतन का आनन्द-केन्द्र चरित्र निमलता के पोषण का तेजसकेन्द्र—तेजस्विता, साहस व मनोबल का तथा स्वास्थ्य केन्द्र—सृजनात्मक शक्ति का सवादी केन्द्र है। इन पाच केन्द्रो का अभ्यासी साधक, पचाचार की आराधना करता है और साधना के क्षेत्र मे सफलता का वरण करता है।

६ मच्छर उत्पन्न होते हैं—गन्दगी कीचड भरे स्थलो मे अभिव्यक्त प्रकट होते हैं—रात के अन्धेरे मे। आवेग उत्पन्न होते है—इमोशनल-एरिया मे, अभिव्यक्त होते हैं—नाभि पर। जिस प्रकार गन्दगी-कीचड भरे स्थान को स्वच्छ-परिष्कृत कर लिया जाता है रात को उजाले से भर दिया जाता है तो मच्छरो के आतक व दुष्प्रभाव को समाप्त किया जा सकता है, इसी प्रकार साधक आवेग प्रकट होने के स्थल तैजस केन्द्र—को ध्यान से निष्क्रिय करता है आवेग उत्पत्ति स्थल—ज्योति केन्द्र पर—ध्यान कर जड को उखाड देता है। परिष्कृत करने के इस उभयमुखी सुप्रयत्न स विस्फोट के खतरे से स्वय को बचा लेता है। ध्यान रहे—केवल अभिव्यक्ति स्थल का शोधन अभीष्ट परिणाम न देकर खतरनाक हो सकता है अत दो तर्फा प्रयत्न ही साधक को सफल बनाता है।

देह और आत्मा

१ देह रूप कोयले में आत्मा रूप हीरा छुपा पडा है, देह विध्वसन धर्मा, विकारी है और आत्मा अविध्वसन स्वाभावी अविकारी व परम शुद्ध है।

७ डाल से अनुबन्धित व अनुप्राणित फूल महकता है, वही डाल से टूटकर मिट्टी मे मिल जाता है।

८ डोर से बधी हुई पतग, मुक्ताकाश मे उडती है, जनाकर्षण का केन्द्र बिन्दु बनती है। डोर से कटी पतग गत मे जा गिरती है, उसे लूटने आने वालो के हाथो ही उसकी धज्जियां उडती देखी जाती हैं।

९ मोतियो की माला का तार टूट जाता है तो वह बिखर जाती है। मर्यादा टूट जाती है तो व्यक्तित्व बिखर जाता है।

१० मकान की मरम्मत-पुताई सफाई न कीजिए तो वह एक दिन टूट जाता है समाज—सघ की देखरेख हुए बिना वह निखर जाता है।

प्रेक्षा

१ प्रेक्षाध्यान एक ऐसा पुष्कलावत मेघ के पवित्र जल का स्नान है जिससे शारीरिक दीप्ति के साथ चैतसिक निमलता प्राप्त होती है। प्रेक्षाध्यान एक ऐसा दिव्य सगीत है जिससे न केवल बाह्य इन्द्रिया परितृप्त होती हैं, अपितु चेतना प्रफुल्लित हो उठती है। प्रेक्षाध्यान एक अनुपम वरदान है जिससे बाहरी सौम्यता के साथ आन्तरिक सौन्दर्य निखर उठता है। प्रेक्षाध्यान एक अदभुत रसायन है जो खोये हुए यौवन की पुन प्राप्ति के साथ अनन्त तारुण्य प्रदान करता है।

२ प्राणी प्राणवायु के बिना निष्प्राण तथा पानी के बिना नि शब्द व निश्चेष्ट बन जाता है। ध्यान साधना के बिना साधक निस्तेज व निर्वीय हो जाता हैं।

३ बुद्धिमान और प्रज्ञावान के द्वन्द्व-युद्ध मे जयमाला प्रज्ञावान के गले को ही सुशोभित करती है।

४ परम पुरुषार्थ व प्रेक्षाध्यान द्वारा परम निमलता स्वय प्राप्त करें और औरों को निमलता प्राप्त कराने में सहभागी बनें।

५ ज्ञान, दर्शन, चरित्र तप और वीर्याचार रूप पंचाचार के अनुशीलन से शुद्धात्मस्वरूप की प्राप्ति होती है। प्रेक्षाध्यान साधना मे पचाचारो के पाच सवादी चैतन्य-केन्द्र व्याख्यात हैं। यथा—ज्ञान केन्द्र (ज्ञान) बुद्धि-शक्ति का, दर्शन केन्द्र अन्तर्दृष्टि व परिवर्तन का आनन्द-केन्द्र चरित्र निर्मलता के पोषण का, तेजसकेन्द्र–तेजस्विता, साहस व मनोबल का तथा स्वास्थ केन्द्र–सृजनात्मक शक्ति का सवादी केन्द्र है। इन पाच केन्द्रो का अभ्यासी साधक, पचाचार की आराधना करता है और साधना के क्षेत्र मे सफलता का वरण करता है।

६ मच्छर उत्पन्न होते हैं—गन्दगी कीचड भरे स्थलो मे अभिव्यक्त प्रकट होते हैं—रात के अधेरे मे। आवेग उत्पन्न होते है—इमोशनल एरिया मे, अभिव्यक्त होते हैं—नाभि पर। जिस प्रकार गन्दगी कीचड भरे स्थान को स्वच्छ–परिष्कृत कर लिया जाता है रात को उजाले से भर दिया जाता है तो मच्छरो के आतक व दुष्प्रभाव को समाप्त किया जा सकता है इसी प्रकार साधक आवेग प्रकट होने के स्थल तैजस केन्द्र–को ध्यान से निष्क्रिय करता है, आवेग उत्पत्ति स्थल–ज्योति केन्द्र पर–ध्यान कर जड को उखाड देता है। परिष्कृत करने के इस उभयमुखी सु प्रयत्न से विस्फोट के खतरे से स्वय को बचा लेता है। ध्यान रहे—केवल अभिव्यक्ति स्थल का शोधन अभीष्ट परिणाम न देकर खतरनाक हो सकता है, अत दो तर्फा प्रयत्न ही साधक को सफल बनाता है।

देह और आत्मा

१ देह रूप कोयले मे आत्मा रूप हीरा छुपा पडा है, देह विध्वसन धर्मा विकारी है और आत्मा अविध्वसन स्वाभावी अविकारी व परम शुद्ध है।

२ परछाई पर चलाया गया शस्त्र, व्यक्ति के मूल अग पर प्रहार नही करता। जल से भरे घट मे चन्द्र का प्रतिबिम्ब पडता है, घट के उलट दिये जाने पर प्रतिबिम्ब तो नष्ट हो जाता है लेकिन मूल चद्रमा प्रनष्ट नही होता। झोपडी पर आकाश का अस्तित्व अवश्य है, झोपडी के गिरा दिये जाने पर झोपडी का आकार नष्ट हो जाता है, किंतु आकाश का मूल स्वरूप ज्यो का त्यो अविकृत रहता है। इसी प्रकार शरीर के विनष्ट हो जाने पर भी शरीराकार प्रतीत होने वाली शाश्वत आत्मा सदा अविनाशी रहती है।

३ देही देह मे रहते हुए भी विदेह भाव मे रमण करे तो महाविदेह (क्षेत्र) बन सकता है।

मा बाप सुधरे

१ मा बाप स्वय सस्कार सदाचार व सदव्यवहार से दूर रह ओर चाहें कि बालक सस्कारी सदाचारी व सदव्यवहारी बने यह चाह वैसी चाह है जैसे प्याज खाकर कोई कस्तूरी की सुगध लेना चाहता हो।

अज्ञान

१ दक्षिण मुख व्यक्ति दपण मे उत्तर मुख किया हुआ और दाया भाग बाया भाग प्रतिभासित होता है। अज्ञानाच्छन्न ज्ञान म ससार ठीक वैसे ही उल्टा प्रतिभासित होता है।

मित्रता

१ दो सच्चे मित्रों की प्रगाढ़ मित्रता को न दुख की आग जला सकती है न स्वाथ का पानी बहा सकता है न परिस्थिति की धूप सेक सकती है।

२ दूध की बोतल गिरते ही सारा दूध जमीन पर फैल जाता है वह इकट्ठा करने पर भी काम का नही रहता। काच का बर्तन हाथ से गिरकर चूर चूर हो जाता है, वह फिर न जुड सकता है न काम का रहता है। वाणी की ठेस लगते ही मित्र टूट जाता है, टूटा दिल विष ही उगलता है। पत्ता सूखकर खत्म हो जाता है और कचरा ही बढाता है।

ये नन्हे-नन्हे

१ नन्हे नन्हे भोरे बदरे, अपने सहज सात्विक माधुर्य से सूरज की चण्डता को मनमोहकता मे बदल देते है। नन्ही नन्ही जल बूंदे धरती माता के फटे हुए अनेक टूक दिल को साध देती हैं कर्कशता को मृदुता मे बदल कर, धरती को शस्य श्यामला और हरितवसना बना देती हैं। नन्हे नन्हे बीज अपने अस्तित्व को धरती की गोद मे विलीन कर अपनी अदश्यमान शक्ति प्राचुर्य से विशालकाय दरख्त बनकर धरती की नग्नता को ढकते हुए मनमोहक दृश्य उपस्थित करते हैं। नन्हे नन्हे फूल अपनी अमर सौरभ भूतल को सुरक्षित करते हैं और कुम्हलाने पर भी अमर सौरभ छोड जाते हैं। नन्हे नन्हे फल स्वश्रम से समुपार्जित रस की सात्विकता परोसते हुए 'परोपकराय सता विभूतय' कहावत को चरितार्थ करते है वैसे ही नन्हे नन्हे नियमो को अपने मे समेटे हुए अणुव्रत व्यक्ति, समाज व राष्ट्र का स्वस्थ निर्माण करते हैं।

सच्चाई

१ सच्चाई को कहने सुनने और जीवन व्यवहार मे लाने के लिए बहुत बडा कलेजा चाहिये।

२ यह एक शाश्वत सत्य है कि सच्चाई का उपासक पाखण्डी अवसरवादी और चमचा नही बन सकता है।

मन को साधो

१ उपासना के समय मन घायल शेर के समान आक्रामक बन जाता है परन्तु जरा साहस करके आगे बढ जाओ, वह सकस के शेर की तरह आज्ञाकारी बन जायेगा।

२ एक हजार दिन तक निरन्तर दौडकर चपलतम घोडा जितना फासला तय करता है, उससे लक्ष गुणा फासला मन पलक झपकते ही पार कर लेता है। कहा जाता है—एक सकण्ड मे प्रकाश की गति एक लाख अस्सी हजार तीन सौ मील है तो मन की अस्सी खरब मील।

३ अनवरतवाही विचारधारा सतत् प्रवाही जलधारा के समान है। उसे जलागार बनाकर लाभ उठाया जा सकता है अन्यथा वह अनन्त जल राशि सागर में खो जाती है निःसत्व हो जाती है।

४ मझिये या सगमरमरी फश जैसा है—चिन्तन जितनी घुटाई उतनी चमक।

भोगासक्ति

१ जिस प्रकार मिठी चीज की गध पाकर चीटिया जमा हो जाती हैं उसी प्रकार सुन्दर रूप पर भोगासक्त प्राणी खिच जाते हैं।

२ जिस प्रकार शक्कर लोलुपो को रात रात भर शक्कर के सपने आते रहते हैं वे स्वप्न की दुनिया मे लघु शिशु के समान हाथ उठाकर नाचते-कूदते रहते हैं उसी प्रकार रूपा (भोगा) सक्त प्राणी अपनी प्रिय रूपसी प्रतिमा के स्वप्न देखते रहते हैं और मकट के समान चचल चालें चलते रहते हैं।

३ रूप रुग्ण रहीश (अज्ञजन्तु) रूप रेगिस्तान मे जीवन आनन्द की तलाश मे भटकते भोले मृग जसी स्थिति मे होता है। जिसे यौवन धूप में रूपसी चमकती रेत शीतल-सुधा-सुरसरी प्रतीत होती है। बेचारा!

इस मरीचिका में अपना सर्वस्व गवा देता है सर्वथा अतृप्त रहकर ही असार संसार से विदा हो जाता है।

कर्म अपना-अपना

१ जाज्वल्यमान लोहे ने रोते चीखते हुए कहा—परमात्मन्! 'अजब तेरी कुदरत, अजब तेरा खेल कि छछून्दर के सिर पर चमेली का तेल'—यह क्या कुदरत की रचना? नरम कुण्ड मे परितप्त होकर असह्य नरक वेदना भोगी, घण की अनेक चोटें खाई फिर भी मानव के अप प्रयोग ने 'अयश' नाम रखकर यश और श्री हीन बना दिया

भय

१ भय का चूहा हमेशा कलेजे को कुरेदता रहता है, भय का कीटाणु मानव मस्तिष्क को खोखला बनाता रहता है भय का शैतान नाको चने चबाता रहता है आखिर भय कहते किसे हैं? एक शब्द म कहूँ तो मानसिक दुबलता का नाम है—भय।

स्याद्वाद

१ स्यादवाद को सशयवाद कहना भ्रम होगा शुद्ध अर्थद्योतक शब्द की आत्मा का हनन करना होगा। वस्तु को अनेक दृष्टियो स परखना ही अनेकान्त दृष्टि है, अनेक दृष्टियों से प्रतिपादन करना स्यादवाद है। एकान्त दृष्टिकोण से शब्द-स्वण सत्य को कसौटी पर नही कसा जाता। उदाहरणार्थ सग्राम बेदर्दी का अखाडा है तो उसम हमदर्दी का नजारा भी दखने को मिलता है। सजीव शरीर से देखा जाता है तो सुना सूघा, खाया और हला चला भी जाता है। बस! सक्षिप्त मे यही है प्रभु महावीर की अनेकान्त दृष्टि।

यायावर सत

१ नदी म बहने वाला निमल जल सोने के समान पवित्र होता है, यायावर निस्पृह सत का जीवन, निर्लिप्त व निमल होता है।

महामानव का आभामण्डल

१ सूय की चमचमाती किरणो का विकीरण गन्दगी को जलाकर स्वस्थ जीवन प्रदान करता है, महामानवा का महिमा मण्डित आभामण्डल कुत्सित जीवन की अत्येष्ठी कर श्रेष्ठ जीवन प्रदान करता है ।

२ उसकी सिंह गजना के सामने बडे से बडे लोग बिल्ली बन जाते हैं थर्रा उठते हैं, जिसके चारित्रिक पक्ष या आचार की ओर कोई अगुली नही उठा सकता है ।

विरोध मे मुस्कराने वाले महापुरुष

१ समता साधक महापुरुषा की पाचन शक्ति कबूतर के समान प्रचण्ड होती है, वे मान-अपमान के ककर पत्थरो को भी हजम कर जाते हैं। विरोध को विनोद मानकर काटा पर गुलाब के फूल की तरह मुस्कराते रहते हैं ।

२ काले नागा से लिपटा हुआ चन्दन, उनकी फुफकारो मे भी अपनी शीतलता नही छोडता ।

२ आपदाआ की आग म तपकर खरा उतरने वाला व्यक्तित्व कुन्दन बनकर चमक उठता है ।

४ कौन ऐसा अछूता व्यक्तित्व है जो समय के झकरी झोले पर रसा-तल म न पहुचकर एक-सा बना रहा हो ?

५ उद्देश्य के प्रति समर्पित व कर मिटने का तैयार व्यक्ति सब कुछ पा लेता है ।

६ मानसिक द्वद्व प्रकट करता है कि वह सक्रमण क्षेत्र मे है सक्रमण समय म सर्वाधिक सावधानी अपेक्षित है ।

सघष

१ सघष आपको मिटाने के लिए नहीं निखारने के लिए आते हैं यदि आप म धैर्य और साहस क साथ झेलने की क्षमता हो तो सघर्षो

की सघन आंच में तपकर जो स्वर्ण की भांति निखर उठता है वह अमर इतिहास का अमर शिल्पकार बन जाता है।

२ संघर्ष की चोट पड़ने पर काच की नाईं टूटने वालों का इतिहास नहीं बनता, इतिहास बनता है—अटूट हीरों का।

३ संघर्ष से जूझने में जो हथियार डाल देता है, उस कायर का इतिहास नहीं बनता, इतिहास बनता है—अमर शहीदों का।

४ संघर्ष की आग में तिनकों के ढेर की भांति भस्म होने वालों का इतिहास नहीं बनता इतिहास बनता है—फौलादी तीरों का।

५ संघर्ष की चट्टान को तोड़कर जो राजमार्ग बना लेता है, वह नवरत्न वसुंधरा के नाम को उजागर करता है।

६ संघर्ष की कड़ी धूप, जीवन यश की खेती को लहलहा देती है।

७ संघर्ष का घूमता चक्का विद्युत को पैदा कर जीवन को जगमगा देता है।

८ संघर्ष के झंझावत में सुमेरु की भांति अडोल व्यक्ति का इतिहास बनता है।

९ कांटे की चुभन में फूल की भांति मुस्कराने वाले व्यक्ति का व्यक्तित्व महक उठता है।

१० संघर्ष की कजरारी घटाएं उमड़ती, बरसती और उछलती जलधार में जगत को बहा ले जाती हैं, किन्तु जिस वृक्ष की जड़ें मजबूत होती हैं वह फलता फूलता रहता है उसके सुहावने मनभावने व मोहक जीवन से प्रेरणा प्राप्त करो और सुसंस्कारी समाज का महल खड़ा करने में नींव के पत्थर बनो।

परिश्रम बनाम पुरुषार्थ

१ परिश्रम चतुर्मुख ब्रह्मा व चतुर्भुज विष्णु है, जो चतुर्मुखी विकास के द्वार खोल देता है और सर्वांगीण समृद्धि को बनाये रखता है।

२ परिश्रम (प्रयत्न) पारसमणी है जो अपने पावन स्पश से दारिद्र यलोह को समृद्धि व चमकते-दमकते स्वण मे परिवर्तित कर देता है।

३ स्वय पर विजय पाना शानदार विजय है और स्वय से स्वय ही परास्त हो जाना शमनाक पराजय है।

४ जितनी मेहनत कर नरक पथ का निर्माण किया जाता है, उससे आधी मेहनत से ही स्वग सोपान का निर्माण हो सकता है।

५ समूह में रहकर एकात के आनद का अनुभव करो और सत् पुरुषाथ से पा लो—सच्चिदानद स्वरूप को।

६ पुरुषाथ अभाव की आग मे झुलसते रेगिस्तान को नन्दनवन म परिवर्तित कर देता है। नरक को स्वग में बदल देता है। असाध्य प्रतीत होने वाले काम को साध्य बना देता है। भले समय लगे—अग्रेजी कहावत है—"राम एक दिन मे नहीं बस गया।

७ पुरुपाथ पुरुप को पुरुषोत्तम जन को सज्जन, महाजन और जनवद्य वना देता है।

८ अतीत से सीख व प्रेरणा लो, वतमान को सवारो और अनागत को समालो।

९ सृजनशील व्यक्तित्व मधु पाता है मीठे फल चखता है। ऋषि ने सुदर गीत गाया—सूय सदा चलता रहता है। कभी आलस्य नहीं करता अत चरवति चरवैति चलते रहो चलते रहो।

स्वार्थ

१ स्वाथ की देह पर काफी चर्बी चढ चुकी है अब उसे बहुत तेजी से भगाने की जरूरत है।

२ किसी ख्यातनामा नेता के नाम की माला दिन-रात अपने लाग नेता की आड (आग) म अपनी रोटी सेक रहे होत हैं।

कृत्रिमता

१ धधकता अगारा ऊष्मा देता है प्रकाश नही। मोढा हुआ वैराग्य प्रदशन होता है दृष्टि-प्रदाता दशन नही।

२ बुरे विचार सिर पर सवार होकर बोलते हैं, उनको छिपाया नहीं जा सकता और न कटु परिणामो से बचा जा सकता है।

सकल्प

१ आदमी को युवा बनाती है—सकल्प की रसायन।

२ सकल्प एक अगारा (आग का शोला) जो बडे बडे बीहड वनो को कुछ ही क्षणो मे स्वाहा कर सकता है। सकल्प वह प्रचण्ड स्रोत है जो चट्टान को चूर-चूर कर अपना पथ बना लेता है। सकल्प एक तूफान है, जिसके प्रचण्ड रूप को कोई नही रोक सकता है।

३ स्वगगा सोने की सडकें और हीरे मोती के भवन और कुछ नही मानव मन के पावन विचार (सकल्प) ही हैं।

४ व्यक्ति का उत्थान पतन सकल्पो पर निभर होता है।

५ कुआ खोदने वाला क्रमश नीचे से नीचे उतरता चला जाता है तो भव्य भवन या देवप्रासाद का निर्माण करने वाला ऊपर से ऊपर चढता चला जाता है।

साधक का सत्सकल्प

१ अबसे मेरे जीवन का नव प्रभात प्रारम्भ हो रहा है, अतीत के जीण शीण व कुण्ठाग्रस्त विचार निस्तेज हो रहे हैं। अब मेरे लिए सवथा अशक्य प्रतीत होने वाला काम शक्य बनता जा रहा है। जीवन मे अघटित घटने जा रहा है। मेरे भीतर विद्यमान परम शक्ति का जागरण हो रहा है। सब ओर से समता भाव का शीतल मलयानिल बह रहा है। प्रसन्नता व सात्विकता बरस रही है। रोम-रोम प्रसन्नता व सात्विकता से सराबोर हो रहा है। परम मागल्य का

प्रादुर्भाव हो रहा है। सफलता चरण चूमने लगी है। शांति पाव पखारने लगी है। आत्मविश्वास का प्रस्फुट स्रोत फूट चला है। अनादि अनंत काल से चला आ रहा कर्म प्रवाह परम पुरुषार्थ से अब सूखने लगा है, किंवा कर्मों का कर्ज चुकने लगा है। मैं सिद्ध, बुद्ध और मुक्त होने जा रहा हूं।

आचरण

१. समाज सुधार का वाङ्मय कागजों पर नहीं जीवन की सवेदनशील चमड़ी पर लिखना है।

२ नेता का चरित्र यदि दर्पण के समान निर्मल होता है तो अनुगामी को अपने मन की मलिनता का स्वतः आभास हो जाता है।

३ मानवताहीन मतिमान मानव ऊंची दुकान है जिसके पकवान फीके हैं।

४ दूध है मानवता, दूध की थैली या बोतल के समान है मानव, उसकी कीमत दूध से है, सुन्दरता से नहीं।

५ बढ़िया फर्नीचर से सज्जित दुकान, विक्रय सामग्री के अभाव में न दुकानदार को लाभ पहुँचाती है न ग्राहकों को। रत्न जटित स्वर्णालंकारों से अलंकृत मानव देही मानवता के अभाव में न मालिक के लिए हितकर होती है न इष्ट मित्रों के लिए।

समय के साथ चलो

१ समय के साथ न चलने वाले घूरे पर फेंक दिये जाते हैं।

२ रूढ़ जर्जर परम्परा का बहिष्कार पुराने सड़े गले खून का बहिष्कार है।

वह आगे बढ़ता है

१ प्रतिभावान स्वावलम्बी सुमहत्वाकांक्षी व्यक्ति ही आगे बढ़ता है।

२ दृढ़ निश्चय अपूर्व कार्यक्षमता, प्रज्ञा व निडरता जैसे गुण जिसमें हों, वह हर क्षेत्र में बाजी मार जाता है।

नम्रता

१ स्वर्ण मे नगीन जड़े जाते हैं, क्यों ? क्यों का समाधान सीधा सा है कि उसमें लचक है, नम्रता है। नम्रता के कारण हीरे जड़ा सोना लाखों का मूल्य पा लेता है। कठोर लोहा हीरे को स्थान नहीं दे पाता तो लाखों का मूल्य कभी भी नहीं पा सकता। विनम्र बनने का तात्पर्य है—स्वर्ण बनना। उसमें उत्तम क्षमा आदि दस धर्मों के जगमगाते हीरे जड़े जाते हैं तो वह लाखों का ही नहीं अपितु अमूल्य बन जाता है। बांसों पर फूल उग आते हैं, तब उनकी उम्र समाप्त हो जाती है। परमोपयोगी ज्ञान पर अहं का फूल उगने पर उस तथाकथित ज्ञानी का विनाश निकट आ जाता है।

शिक्षा

१ आज की शिक्षा प्रणाली ने इतना भूसा एकत्र कर दिया है कि गेहूं बीनना कठिन काम हो गया है।

२ शरीर में प्राण के समान जीवन मे शिक्षा, शोध और साधना का महत्व है।

त्याग

१ अहं आग्रह, विघटनकारी चिन्तन का त्याग ही सच्चा त्याग है।

संगठन व विघटन

१ बिजली के दो तार निगेटिव व पोजीटिव का मधुर मिलन मकान को प्रकाशित कर देता है। पंखा, हीटर, रेडियो आदि को प्राणवान बना देता है। पृथक्करण सबको निष्प्राण बना देता है। यह है मिलन और बिछुड़न की सुपरिणिति और दुष्परिणिति।

२ तृणों का विघटन घर को कचरे से भर देता है और उनका संगठन बिखरे हुए कचरे को साफ करके घर को स्वर्ग बना देता है। धागों का विद्रोह उनके ही अस्तित्व को मिटा देता है और संदोह (समूह)

मजबूत रस्सी का रूप लेकर बलशाली गजेन्द्र को बाध देने मे सफल हो जाता है। तप्त धरती पर गिरती हुई आकाश की बूंदों का पृथक्करण उनकी ही सास को सोख लेता है और समूहीकरण उसके अस्तित्व को उजागर करता हुआ धरती को शस्यश्यामला बना देता है। व्यक्ति व्यक्ति की स्नेहिल एकता उनको सर्वशक्ति सम्पन्न बना देती है तो फूट विनाश के गत मे धकेल देती है।

अन्धानुकरण

१ व्यसन और फशन दिनो दिन बढ़ रहे हैं जिनके पीछे लाभ अलाभ का कोई चिंता नही। भेडिया धसाण का सर्वहारा तन्त्र चल रहा है।

२ अत्याधुनिकता के चक्कर म नकलची जमाना पिसा जा रहा है।

३ छिछालेदर कुरूढियो को तोडने वालो की नही पालने वालो की करो।

दूध का जला

१ दुजनो से उत्पीडित व्यक्ति साधु पुरुषों मे भी सशक रहता है। सच है–दूध का जला व्यक्ति छाछ को भी फूक कर पीता है।

चापलूसी

१ यथाथ स्थिति स आख मीचकर चापलूसों से घिरा नेता दुनिया से सवथा कटकर मात्र अपनी खोल मे बन्द हो जाता है।

हिंसा व शांति

१ हिंसा और शांति की जग मे अन्तत विजय शांति की होती है।

२ मुंह बाये खडी हिंसक शक्तियों की कुचालों को विफल करने के लिए समय आ गया है कि शांति के जागरूक प्रहरी एक हो जायें।

व्यक्तित्व

१ व्यक्ति अमर नहीं रहता, इतिहास विधायक व्यक्तित्व आत्मा की तरह अकाट्य, अच्छेद्य, अभेद्य, अदाह्य और अमर होता है।

२ गोली से भौतिक शरीर को छलनी किया जा सकता है, यशोमय शरीर को नहीं।

३ व्यक्तित्व वह है जो काली घटा की तरह देखते ही देखते मंच पर छा जाए और छोड़ जाए हरी भरी खुशियाली। वह व्यक्तित्व व्यक्तित्व नहीं जो क्षणिक आतिशबाजी के समान फट फटकर मिट जाए, विलीन हो जाए और छोड़ जाए बदबू।

४ घास फूस की आग की भांति भभककर बुझने वाला व्यक्तित्व व कर्तृत्व इतिहास नहीं बना पाता, इतिहास बनाता है अमर ज्योति के समान अमर व्यक्तित्व और अमिट कर्तृत्व।

५ आंखों से छलकते निश्छल स्नेह, शालीन व्यवहार और वाणी के संयत प्रयोग से उभरा व्यक्तित्व किसे नहीं मोह लेता?

नेता

१ कुशल नाविक तूफान में भी दक्षता से नाव खेता हुआ समुद्र पार पहुंच जाता है। कुशल अनुशास्ता उफान व तूफान से स्वयं को तथा अपने द्वारा अनुशासित धर्म, संघ या दल को बचाता हुआ अभीष्ट लक्ष्य तक पहुंचा देता है।

२ परिमित ताप में नीबू को कुछ मिनट रहने दिया जाये तो वह संतरे की तरह मीठा हो जाता है, उसमें द्राक्ष शर्करा पैदा हो जाती है परन्तु अधिक देर तक सेका या उबाला जाये तो वह कड़ुवा हो जाता है। तरकारियों में जो श्वेतसार रहता है वह इसी प्रकार सेंकने पर द्राक्ष शर्करा में परिणत हो जाता है। गुरु या अभिभावकों का मीठा व उपयुक्त अनुशासन साधक जीवन को मीठा व संतुलित बना देता है। अधिक कठोर अनुशासन प्रतिद्वन्द्व की कड़ुवाहट पैदा कर देता है।

वाचालता

१ अधिक वाचाल काम कम करता है। अधिक पत्रवान वृक्ष फल कम देता है।

२ यह एक अटल सत्य है कि गजने वाले बादल बरसत नही, बरसने वाले गजते नही मूक काम करने वाले बोलते नही और बोलने वाले काम करते नही।

३ वाचालता सध्या का लाल क्षितिज है जिसके पीछे है—गहराता गदराता घना अधकार। कायक्षम मूकता प्रात काल का पावन प्रभात है जिसके पीछे है—प्रकाश प्रकाश और प्रकाश की प्रवधमान परम्परा।

४ वाचालता मद्रास की वर्षा कालीन झिरमिर वर्षा है जिसके आगे पीछे है—उमस, कीचड ग दगी और ग दे नालो की उछलती दुगध। मूक कायशीलता कर्णाटक की मूसलाधार वर्षा है जिसके आगे पीछे है—*शीतल बयार, सडको की स्वच्छता और नयनाभिराम* हरीतिमा।

बालक और समाज

१ प्रकृति वाटिका का सुन्दरतम उपहार है—मानव शिशु। उपहार वरदान भी बन सकता है और अभिशाप भी। वरदान या *अभिशाप* बनाना घर, परिवार समाज और राष्ट्र पर निभर करता है।

२ बच्च अनछपी किताब क छपने जा रहे पृष्ठ हैं उन पर क्या छापना है यह अभिभावको को देखना है।

३ बच्चे अनछपे वस्त्र खण्ड हैं उन पर कैसा रग और डिजाइन करना है यह समाज को देखना है।

४ बालक पवन के समान होते हैं। पवन पवन है। न वह सुगधित होती है और न दुगन्धित। फूल या सडे गले पदाथ उसे सुगधित या दुग धित बनाते हैं।

सुवचन

असख्य-असख्य मानवो में से कोई एक नररत्न पुरुषोत्तम अवतार लेता है। जिसकी शीतल छाया मे मानवता को त्राण मिलता है दुराचार-दुगुण रूप दानव दलन और सदाचार सदविचार और शुभ चितन रूप सज्जन सम्मान को जीवन मिलता है। गीतोपदेष्टा समत्वयोग और अनासक्त कम के उदगाता श्री कृष्ण वासुदेव ऐसे ही पुरुषोत्तम थे, जिनकी उमग दिव्यता, गहन-गरिमा, जनप्रियता, एव भव्यता अपने आप मे अद्भुत अनुपम व अद्वितीय थी।

भाई बहिन के पवित्र प्रेम व रक्षा का अभेद्य कवच लिए रक्षाबन्धन राखी के कच्चे धागे, अपने मे विराट विश्वास समेटे हुए है। इतिहास साक्षी है—विरोधी विधर्मी व्यक्ति भी राखी के पवित्र धागो के सामने नत मस्तक हो गये। सवस्व होमकर भी रक्षा के दायित्व को निभाते रहे। दायित्व प्रवरण प्राणवान व्यक्तित्व के स्वर निझर फूट पडे कि—

आकर हमको कसम दे गई राखी किसी बहन की
देंगे अपना शीष न देंगे, मिट्टी मगर वतन की॥

१ जाल मे फसी पानी से बाहर निकाली गई मछलियां तडफडाकर मर जाती है अपने बुने हुए कोये मे बन्द रेशम के कीडे की क्रीडा समाप्त हो जाती है, तालाब की कीचड मे फसा बूढा हाथी अधमरा होकर छटपटाता है वैसे ही स्नेह जाल मे फसा हुआ मनुष्य अपने ही किये कर्मो का उपभोक्ता काम की कीच मे फसा कामी प्राणी तडफ-तडफ कर नष्ट हो जाता है और खो जाता है—ससार के बीयावान कानन में।

२ जाज्वल्यमान व्यक्तित्व दीप को न प्रलयकर समुद्र ही लील सकता है न महाप्रलय की हवाए बुझा सकती हैं न विजय अमोघ शक्ति जैसा अकाट्य शस्त्र निष्प्राण कर सकता है।

३ साम्य भाव (समता) सुरसरिता का वह सलिल है जो अन्तकरण को स्वच्छ, शीतल व शाति सुधा से सराबोर बनाये रखता है। न कषाय

के ताप से तप्त होने देता है और न विकारो की गन्दगी से प्रदूषित हो।

४ आग मे सोना शुद्ध होता है रत्न कबल धुलकर मल मुक्त बनती है, आत्मा ध्यान की आंच में तपकर कुन्दन और धुलकर कम मुक्त बनती है।

श्वास प्रेक्षा सजग पहरेदार

आदमी का अप्रशिक्षित मन, लावारिश धमशाला बनता जा रहा है चूकि सजग प्रहरी विवेक दम तोड रहा है चोर बेईमान शराबी, कबाबी या जानवर कोई भी आये, ठहरे या मन आये जब चला जाये रोक टोक करे तो कौन करे ? धडल्ले से आते अशुद्ध विचारो पर रोक लगाये तो कौन लगाये ?

निमानवें प्रतिशत लोग हिल स्टशन माथेरान के इक्को प्वाइट जसे होते हैं उनका अपना कुछ नही होता है खाली पहाड है या सूक्ष्म तरग रिपिटेशन सेण्टर है, चिल्लाने पर चिल्लाहट और मत्रोच्चार पर मत्रोच्चारण प्रति ध्वनित होता है।

श्वास प्रेक्षा सजग पहरेदार है जो व्यथ मे कचरे को आने नही देता है। अनन्त शक्ति सम्पन्न आत्मा किसी के हाथ का खिलौना नही पूण स्वतन्त्र और भाग्य विधाता है यदि प्रेक्षाध्यान साधना से ज्ञाता द्रष्टा भाव का विकास कर प्रतिक्रिया का जीवन जीना छोड दे तो।

बीज की वक्ष बनने की सम्भावित समावनायें समुचित खाद पानी और धूप (रोशनी) मिलने पर साकार हो उठती है, मानव शिशु म बोलने चलने आदि की समस्त शक्तिया सत बनने की क्षमता प्राणवान हो सकती है उपयुक्त परिवेश मिल सके तो।

घर मे कचरा फेंकने वाले आदमी से आदमी झगड पडता है समझ की कितनी विडम्बना है—दिमाग मे कचरा भरने वाले व्यक्ति या पील साहित्य को रसिक मित्र मानकर आदमी स्वागत करता है। बहुत साफ है इस युग म जाने अनजाने एक दूसरे के दिमाग मे कचरा ठूसा जा रहा है

मजे की बात तो यह है कि मूर्च्छित व्यक्ति को पता ही नहीं चलता कि—वह क्या ले रहा है ?

जिस प्रकार चौ रास्ते पर खड़ा व्यक्ति सरपट भागती कारों को तटस्थ होकर देखता है, सरिता तट पर या फाल्स के किनारे बैठा व्यक्ति सर सर सरकती सरिता या सलिल राशि का निहारता है, अनन्त आकाश तले बैठा आदमी, उन्मुक्त उडान भरते पक्षियों की कतार को या गगन विहारी बादलों की विभिन्न मुद्राओं को देखता है उसी प्रकार मन के धरा गगन में उठते उछलते विचारों की साधक प्रेक्षा करता है, न उनके साथ कोई छेड़छाड़ करता है न रुकावट डालता है उन्मुक्त छोड़ देता है, उड़ने बहने देता है, तटस्थ प्रेक्षक बनता है तब दिखाई पड़ता है विचार अलग है, वह अलग है, तब होता है अनुपम शांति का अवतरण।

चिन्ता-समस्या या विचारों से घिरा वह हो सकता है परन्तु चिन्ता-समस्या या विचार वह नहीं है। इस बोध के होते ही विचारों के प्राण टूटने शुरू हो जाते हैं। विचार निष्प्राण होने लगते हैं। साधक समझे कि विचार उसके हैं इस चिन्तन से विचारों को जीवन मिलता है। विवादग्रस्त व्यक्ति वह भी उठता है कि ये मेरे विचार हैं, इससे स्पष्ट है—जैसे मेरा शरीर अलग है, मैं अलग हूं, उसी प्रकार मेरे विचार भी अलग हैं—भिन्न हैं।

खूबसूरत फूल सुन्दरतम पुखरिया

औरों की भूलों, कूड़ा-कचरा जैसी फालतू बातों और अपने अहं पुष्टि की तकरीरों को भुला देना, बढ़िया स्मरण शक्ति बढ़ाने का कारगर उपाय है।

धन वैभव, सत्ता शरीर वसे ही क्षण विनश्वर है, जैसे वृक्ष का पक्का पत्ता/हवा के एक झोंके में वह धराशयी हो जाता है। मृत्यु शाश्वत सत्य है जिसने दिव्य दृष्टि से इस शाश्वत सत्य का अंकन किया वह सब क्लेश मुक्त हो गया। स्वार्थ से उपरत हो, नीति निष्ठ बन गया। इस सच्चाई का साक्षात्कार ही अविकार बनने का मार्ग है तदर्थ 'अनित्यानुप्रेक्षा का अनुचिन्तन बहुत ही महत्वपूर्ण है।'

व्यक्ति, परिवार समाज और राष्ट्र का जीवन धर्म से संचालित होता है तो व्यक्ति स्वस्थ परिवार सुखी, समाज प्रसन्न और सम्पन्न राष्ट्र का निर्माण हो सकता है। धर्म, श्वास के समान अपरिहार्य तत्व है। अन्ध क्रिया काण्ड का नाम धर्म नहीं। धर्म का अर्थ है—मैत्री, समानता स्वतन्त्रता और स्वनियन्त्रण।

महकते फूलों से गुजरने वाली हवा, सुगन्ध और गन्दगी के ढेर से गुजरने वाली हवा दुर्गंध बांटती है। उत्तम साहित्य का पठन जीवन को बढ़िया और बाजारू साहित्य का पठन घटिया बनाता है। इतिहास पुरुषों के चमकते दमकते जीवन व सिद्धान्तों का स्वाध्याय स्व अपने आपके अध्ययन निरीक्षण परिमार्जन और यशोमय जीवन जीने का मार्ग प्रशस्त करता है। आचार-विचार और व्यवहार सरल होता है तो जिन्दगानी का गरल तरल हो बह जाता है। शहद की एक बूंद जो हां सिर्फ एक बूंद, अनगिन मक्खियों को आकर्षित कर सकती है, तेल का एक घड़ा नहीं कर सकता।

मृदु व्यवहार का मिठास आदमी के दिल को खींच लेता है। परायों को अपना बना देता है।

आदमी को आदमी से और सम्प्रदाय को सम्प्रदाय से अलग किये रहता है पूर्वाग्रह राहु केतु शनि से भी ज्यादा खतरनाक ग्रह है पूर्वाग्रह।

दोस्ती के हरे भरे मन भाव ने बाग को आग की आग जलाकर खाक कर देती है।

इच्छाएं नाखून की तरह बढ़ती जाती हैं।

स्वस्थ जीवन (स्वास्थ्य) महकते गमकते खूब सूरत फूल की भांति है, प्यार प्रसन्नता सहिष्णुता सदभावना स्वतन्त्रता, समता उसकी सुन्दरतम पंखुड़ियां है उनमें से एक भी पंखुड़ी को तोड़ना स्वस्थ जीवन की खूबसूरती को नष्ट कर देना है।

अभिव्यक्तियाँ

१ जन-जन का सम्मान अकिंचन कीट पतगो की भांति जीवन जीने से नही मिलता वह तो सुमनो की भांति सौरभ छोड जाने से, वृक्षों की भांति सब कुछ सहकर अमृत फल प्रदान कर जाने से या महापुरुषो की भांति अमिट पद चिन्ह ससार मे सदा सदा के लिए छोड जाने से मिला करता है।

२ सन्तजन— परोपकाराय वहन्ति नद्य सूक्त के अनुरूप नित्य निरन्तर धर्म की अलख जगाते हुए यायावर जीवन जीते हैं। व न कभी रुकते हैं न थकते हैं। जन जन म अमृत बाँटने क लिए उनके चरण सदा गतिमान रहते हैं।

सन्तजन—'परोपकाराय फलन्ति वृक्षा —पद्य के अनुरूप अध्ययन तपस्या और जाप ध्यान द्वारा जो आत्मानन्द रूप अमृत फल प्राप्त करते हैं, उन्हे वे स्वय सब कुछ सहकर बिना किसी प्रतिफल की कामना के धरती-पुत्रो म बाटते रहते है।

सन्तजन— परोपकाराय च वाग्विाहा —के अनुरूप अहेतुकी कृपा दृष्टिवश सवजन कल्याण क लिए अमूल्य आत्मज्ञान की सुधा वृष्टि करते रहते हैं।

अगरबत्ती अपने जीवन काल मे तिल तिल कर जलती रहती है और सुवास लुटाती रहती है। वह शात भी होती है तो पारिपार्श्व के वायुमण्डल को परिशुद्ध करके ही शात होती है। श्रेष्ठतम अगर बत्तियो की धुए के रूप मे उठने वाली महक तो जड वस्त्रो तक को

सुवासित कर देती है। ठीक इसी प्रकार सन्त जन, अपने जीवन काल मे तो सयम का सुवास लुटाते ही हैं, किन्तु जब देह मुक्त भी होते हैं तो अनेक नौसिखिये साथी–साधको को सुवासित कर जाते हैं। उनकी उज्जवल धवल साधना जड़—हृदय साधको के हृदयो को भी चिरकाल तक सुवासित करती रहती है।

३ हठयोगी योगासनो की भी चिर सनातन परम्परा का इतिहास आदि नाथ शिवजी से जोडते हैं। उनके मन्तव्य के अनुसार योग क प्रणेता स्वय शिव हैं। पुराण ग्रथो मे वर्णन उपलब्ध होता है कि एक समय अत्यन्त निजन वन प्रदेश मे शिव पार्वती को ८४ लाख आसन बत लाते हुए योग का उपदेश कर रहे थे तब सौभाग्य से जल की एक मछली ने भी उस उपदेश को सुन लिया। यह जानकर शिव ने मछली पर महती कृपा करके उसे नरदेह प्रदान कर दिया। बस! वही 'योगी मत्स्येन्द्रनाथ' बने। क्या यह पौराणिक प्रसग 'क्षणमिव सज्जन सगतिरेका, भवति भवार्णवतरणे नौका' सूक्त को सजीव नही बना देता है ?

४ आगम त्रिपिटक और गीतारूप त्रिवेणी का अमृत है कि—आत्मा में अनन्त शक्ति किंवा विराट शक्ति विद्यमान है। यदि वह पुरुषार्थ को प्रबल करके अपनी विराट शक्ति को जगा लेता है तो उसके लिए अप्राप्य या असभाव्य कुछ भी नही है। प्रबल पुरुषार्थ के सामने सारे ससार को एव ईश्वर कर्तृत्ववादियों के अनुसार स्वय भगवान को भी झुकना पडता है। शायर ने कहा भी है—

'खुदी को कर बुलन्द इतना कि हर तदबीर के पहले।
खुदा बंदे से खुद पूछे बता तेरी रजा क्या है ?'

जैन सिद्धान्तानुसार हर आत्मा मे परमात्मा बनने की क्षमता है। वह अप्रकट परमात्मा ही है। कहा भी है—लकडी में आकृति छिपी हुई है और मनुष्य में परमात्मा। वेदान्त दर्शन भी इसी भाषा में

बोलता है—आत्मा ! तू क्षुद्र नहीं, महान है तुच्छ नहीं विराट है। भारत की विचार परम्परा जन जीवन मे विराटता का प्राणवान सदेश लेकर चलती रही है। बालक कृष्ण द्वारा माता यशोदा को, शिशु राम द्वारा माता कौशल्या को तथा गीता मे श्री कृष्ण द्वारा अर्जुन को दिखाए गए विराट् रूप का जो वणन मिलता है उसका *तात्पय यही है कि प्रत्येक मनुष्य अपने आप मे एक विराट् चेतना* लिए हुए घूमता है। हर पिण्ड म ब्रह्माण्ड यानी सम्पूण शक्तियो का वास है। आवश्यकता केवल इस बात की है कि मनुष्य अपनी सोई हुई शक्ति को जागृत भर कर ले।

५ आत्म शक्ति का अवबोध होने पर मानव के लिए कुछ भी दुस्साध्य जैसा रहता नही है जैसा कि—महावीर हनुमान ने श्रीराम से कहा था— क्या आसमान के तारो को तोडकर ला दू ? चाद के टुकडे टुकडे करके इन कदमो पर न्योछावर कर दू ? समुद्र म आग लगा दू या लका सहित त्रिकूट पवत ही उलट दू ? राह के रोडो की पर वाह नही करते हुए सीता माता को लाकर हाजिर कर दू ? क्योकि मैं अपने लक्ष्य के प्रति दृढ प्रतिज्ञ हू अपनी जान अपनी हथेली म रखकर खेलता हू। परन्तु यह कहा तभी था, जब उन्ह अपनी विस्मृत आत्मशक्ति का अवबोध हो गया था।

६ मनुष्य मे पशुत्व मनुष्यत्व व देवत्व के भाव पाये जाते हैं। उक्त भावो के आधार पर मनुष्य की तीन श्रेणिया बन जाती है, जब पशुत्व उभरा हुआ होता है तब वह अपने हिताहित को न सोचकर केवल प्रेय—ऐन्द्रिय जन्य वतमान सुखो के पीछे पागल बनकर दौडता है जब मनुष्यत्व ऊभरता है, तब वह हर क्रिया के परिणाम को सोचता हुआ श्रेय कार्यों मे प्रवृत्त होता है, जब देवत्व उभरता है तब वह इतना सात्त्विक बन जाता हैं कि—अपनी सात्त्विकता के सौरभ से समस्त ससार को सुरभित करने लगता है। हर आदमी को

पशुत्व से ऊपर उठकर, देवत्व तक पहुचने के लिए अपने भीतर सोये हुए मनुष्यत्व को अवश्य जगाना चाहिए।

७ मानव ! तू मानव शरीर मे सूय या शुक्र जैसा उज्जवल नक्षत्र बनने के लिए आया था किन्तु अपनी घिनौनी करतूतो से तू साबित होने लगा है—एक पुच्छल तारा, जो अपनी आग म स्वय तो भस्म होता ही है दशको के लिए भी अपशकुन बन जाता है।

८ भ्रमर लघु कीट को उठाकर अपने स्थान पर जा रखता है और उसके चारा ओर भू भू शब्द करने लगता है। ऐसी परिस्थिति म लघुकीट भ्रमर के भय से उसके रूप का ध्यान एव भू भू शब्द का स्मरण करता हुआ भौंरा बनकर वहा से उड जाता है। इसी प्रकार विभावो के अधीन परतन्त्रात्मा, परमात्मा का चिन्तन करता हुआ, परमात्मा स्वरूप को प्राप्त कर सकता है।

९ सप द्वारा काटे हुए (दष्ट) अग को तत्क्षण काट देने से अन्य अगों म विप नही फलता और प्राण रक्षा हो जाती है, ठीक इसी प्रकार पाप के विचारा को उत्पन्न होते ही तत्काल निकाल फैंकना आवश्यक होता है। यदि वे कुछ क्षण भी टिक गये तो उनका जहर सम्पूण शरीर मे व्याप जायेगा, फिर निर्विप होना बहुत कठिन ही नही होगा अपितु जीवन का भी निसन्देह खतरा हो जायेगा।

१० राख की ढेरी स आवत भीतर मे जाज्वल्यमान अगारे पर से फूक मारकर यदि राख को उडा दिया जाए तो वह ज्वाला और महा ज्वाला बनकर विश्व को भस्म करने की ओर भोजन पकाकर जीवन को त्राण देने की क्षमता रखती है इसी प्रकार ज्योतिष्मान आत्मा पर समागत आवरणो को तप, त्याग जप, ध्यान की फूक से परे कर दिया जाए तो देदीप्यमान बनी आत्मा समस्त विकारो को नष्ट करके स्वस्वरूप को क्षण म पा लेने की क्षमता रखती है।

११ नमक की एक डली सागर की थाह लेने चली, सतह का पता पाने मचल उठी किन्तु वह पुन लौट कर नही आई। आती भी कैसे ? क्योकि वह अपने नश्वर नाम रूप को मिटाकर सागर जो बन गई थी। इसी प्रकार सत्सग तथा स्वाध्याय में गोत लगाने वाला गोता खोर जीव उन सद्विचारो में घुलकर अपनी खुदी ख्वाहिशो को मिटा देता है और मालिक की जात मे (मशगूल) होकर इतना ऊचा दर्जा पा लेता है कि वह स्वय जिन-अर्हत् बन जाता है।

१२ पारस के स्पर्श से लोहा सोना बन जाता है, फिर वह कीचड कूडे कचरे, मिट्टी में या कही भी क्यो न रहे, सोना ही रहता है, लोहा नही बनता, न उसे काट (जग) ही लगता है। इसी प्रकार सद्गुरु के सपर्क से कुन्दन यानी अनासक्त बने हुए साधक विषय वासना में पुन कभी नही फसते, भोगासक्त नही बनते। फिर चाहे व परिवार, वन आश्रम में या चाहे जहा रहे, उनको आसक्ति का दाग नही लगता।

१३ सूखे काठ पर खडे व्यक्ति पर बिजली के तार छू जाने पर भी कोई असर नही होता, ठीक इसी प्रकार इन्द्रिय जन्य विषय प्राप्त हो जाने पर अनासक्त योगाभ्यासी को विकार नही छू पाता, फलत वह विनाश से बच जाता है।

१४ विश्व के रग मच पर प्रत्यक्षदर्शी, परोक्षदर्शी एव पारदर्शी दृष्टि के धनी व्यक्ति पाये जाते हैं। जहा प्रत्यक्षदर्शी केवल वर्तमान-स्पर्शी-इन्द्रिय जन्य सुखलाभ और परोक्षदर्शी कल्पना-लोक की उडाने भरते हुए स्वर्गीय सुख-लाभ पर दृष्टि टिकाय रखते हैं एव विराम लगा देते हैं वहा पारदर्शी यथार्थ को हस्तगत करते हुए नश्वर सुख के विरामो को पार करके अक्षुण्ण आत्मानन्द को पाकर ही विराम लेते हैं।

१५ जैसे जुआ कंधे पर रखे हुए और भार ढोते हुए बैल का भी हरी हरी घास पर मुंह मारने का मन हो जाता है, वैसे ही आपदाओं और सयोग वियोग के कांटों से घिरे हुए मानव का मन भी भौतिक प्रलोभनों और इन्द्रियों के विषयों पर हठात् आकर्षित हो जाता है।

१६ इन्द्रिय सुख क्षणिक है—उसका अन्त कष्टमय है—जबकि अतीन्द्रिय सुख शाश्वत है। अत मनुष्य को इन्द्रिय सुख के बदले अतीन्द्रिय सुख के लिए प्रयास करना चाहिए चूंकि मानव शरीर विश्व की अनुपम कृति है और अतीन्द्रिय सुख प्राप्ति का एक मात्र साधन है।

१७ इन्द्रिय विषयों मे सुख आनन्द चाहने वाले अज्ञजन अंधेरे में भटक रहे हैं धूल मे लट्ठ मार रहे हैं मरुमरीचिका में पानी तलाश रहे हैं, पानी या दर्पण में प्रतिबिम्बित हार को झपट रहे हैं, झोंपडी मे खोई हुई सूई को नगरपरिषद् (म्यूनिसिपल स्ट्रीट) की लाइट के नीचे खोज रहे है परन्तु जो जहा नही है वह वहा मिले तो कैसे मिले ?

१८ खारे पानी के सागर मे शहद की एक बोतल डाल देने से क्या अभीष्ट परिणाम आ सकता है ? विकार, ईर्ष्या जलन से लबालब भरे जीवन मे निष्प्राण क्रिया काण्ड दमान भरी उपासना, ऐरण की चोरी के बाद सूई का दान क्या कुछ परिणाम ला सकता है ?

१९ 'अनैतिक आचरण, स्वास्थ्य के कट्टर शत्रु हैं। भले ही यह विषय अभी और कसौटी पर कसना बाकी हो परन्तु है सब प्रकारेण तथ्यपूर्ण।

तन मन का घनिष्ट संबंध निश्चय पूर्वक सिद्ध हो चुका है। अपराधियों के रक्त व पसीने की यन्त्रों द्वारा परीक्षा करके 'प्रयोगशालाओं मे वैज्ञानिकों ने सिद्ध कर दिया है। एक वैज्ञानिक ने प्रयोग करके लिखा है—बंद कमरे मे रहे हुए मनुष्यों के मनोगत ईर्ष्या वासना,

पश्चाताप, क्रोध, चिन्ता व शांत भावों का पता पसीने से चल जाता है। दिन के उजाले की तरह यह बात स्पष्ट हो गई है कि—मन की विकृति का प्रभाव तन पर तत्काल पड़ता है। पश्चिम के एक प्रसिद्ध शरीर शास्त्री ने कहा है—ईर्ष्या, वैर व निराशा की तीव्रानुभूति से पेट, फेफड़ा व मूत्राशय में गम्भीर रोग हो जाते हैं, जो जीवन तक को लील जाते हैं। इस तरह धर्मशास्त्र, आयुर्वेद व वैज्ञानिक प्रयोग तन मन के अविच्छिन्न संबंध के विषय में बहुत हद तक एक मत हो जाते हैं।

२० शरीर की चिकित्सा करने के लिए नित्य नये चिकित्सालय खोले जा रहे हैं परन्तु अशान्तात्मा की चिकित्सा के लिए क्या कोई चिकित्सालय खोलने के लिए सोचा जा रहा है? यदि नहीं तो आज ही सोचना प्रारम्भ कर दें। क्योंकि यह एक ध्रुव सत्य है कि उसका चिकित्सक आपको स्वयं ही बनना है।

२१ मकान व दुकान की गंदगी (मलिनता) को दूर करने के लिए तथा हर वस्तु को स्वच्छ बनाने के लिए दीपमालिका जैसे लौकिक पर्वों की सृष्टि हुई है तो मन मन्दिर को स्वच्छ बनाने के लिए 'पर्युषण' जैसे आध्यात्मिक पर्वों की सृष्टि इसी कारण सब धर्मों में हुई है। वैसे पाप भरी इस दुनिया में आज शरीर व कपड़ों की तरह मन को सदा स्वच्छ रखना (करना) आवश्यक हो गया है। तथापि पर्व के दिनों में तो कम से कम साल भर के मनोमालिन्य को दूर करना परमावश्यक हो ही जाता है। आध्यात्मिक पर्वों की शृंखला में पर्युषण या दसलाक्षणिक पर्व विशेषतः संवत्सरी का जैन धर्म में सर्वोपरि महत्व है।

२२ दृढ़ निश्चयी, अपने सुदृढ़ व अपरिवर्तनीय जन हितकारी निश्चय से कब विचलित होता है? काली छतरियों के भयंकर प्रदर्शन से मेघ-वर्षण कब रुकता है?

धरा की गोद को सूनी करने के लिए प्रतिदिन हजारों कुदालें चलती है परन्तु धरा की गोद कब सूनी होती है ?

लाखों पक्षी अपनी तीखी चोंच मारते हैं और पानी का शोषण करते हैं। परन्तु सततवाहिनी सरिता का प्रवाह कब सूखता है ?

हजारों फूल बड़ी बेरहमी से प्रतिदिन बीन लिये जाते हैं परन्तु डालियां कब सूनी होती हैं ?

२३ मनमीत ! आगे से आगे बढ़ते ही चलो, उजाला हो जाएगा। पावों की गतिशीलता के साथ जोगी की उलझी जटा की तरह बहुत उलझी हुई कठिनाइयों की गुत्थियां स्वतः सुलझ जाएंगी। याद रखो, गतिशीलता ही जीवन है रुकावट मौत। बहता पानी स्वच्छ रहता है, पोखर में रुका पानी सड़कर बदबू फैलाता है। वह स्व पर को हानि, केवल हानि पहुंचाता हुआ अपनी मौत मर मिटता है।

२४ मानव यदि अपने अन्तर में सोई हुई शक्तियों को जागृत कर लेता है तो ऐसी कौनसी दुविधा है, जिससे वह उभर नहीं सकता ? ऐसी कौनसी विपदा है, जिसका वह मुकाबला नहीं कर सकता ! ऐसी कौनसी उलझन है जिसे वह सुलझा नहीं सकता ? ऐसा कौनसा बोझ है जिसे वह उठा नहीं सकता और ऐसा कौनसा ध्येय (साध्य) है जिसे वह पा नहीं सकता ?

२५ पर आत्मविश्वासी धुन के धनी महामानव के मजबूत चरण क्रूर श्वापदाकुल यातनाओं रूपी कण्टकाकीर्ण बीहड़ वन में भी राजमार्ग का निर्माण कर लेते हैं। सच ही कहा है—

धुन के पक्के कमठ मानव जिस पथ पर बढ़ जाते हैं।
एक बार तो रौरव को भी स्वर्ग बना दिखलाते हैं॥

२६ *उद्यम साहस धैर्य बल, बुद्धि एवं पराक्रम सम्पन्न व्यक्तित्व के समक्ष* देव भी घुटने टेक देते हैं जो उक्त गुणों से समलंकृत होकर आगे बढ़ने

मे कृत सकल्प है, उसका तूफान भी बाल बाका नही कर सकता है। जिस प्रकार ज्योतिर्मान दीपक के जलते ही गहनतम अधकार अपनी मौत मर मिटता है, उसी प्रकार बाधाओ को चीरकर बढने वाले गतिमान तेजस्वी मनुष्य के सामने असफलता समाप्त हो जाती है। गतिमान के लिए हर कठिन मजिल तय कर लेना क्या कठिन है ? छोटा सा निझर पहाडो की ऊबड खाबड भूमि में गति करता हुआ महानदी का रूप लेकर एक न एक दिन महासागर में परिणत हो ही जाता है। समस्त अवरोधो को चीरकर जो साधक सीना तानकर अध्यात्म क्षेत्र में आगे बढता जाता है वह निश्चय ही एक दिन आत्म-साक्षात्कार करने में किंवा वीतराग बनने में समक्ष हो ही जाता है।

२७ साहस सयम समता, क्षमा सहिष्णुता और दढ आत्मविश्वास जिसके पास है उसके शब्दकोप म पीछे हटना निराश होना जसा शब्द ही नही होता है। धम क्षेत्र के उज्जवल नक्षत्र भगवान महावीर अपने आप मे एक ऐसी अद्वितीय मिसाल है जिसके समकक्ष कोई भी मिसाल विश्व इतिहास मे ढूढने पर भी उपलब्ध नही होती।

२८ पवन पुत्र हनुमान के महाशौय से प्रभावित होकर के ही महासती सीता ने आशीर्वाद भरी मुद्रा मे कहा था

'यदि कही राम मन्दिर होगा तो राम दुलारा भी होगा,
सीता लक्ष्मण के साथ साथ वह हनुमत प्यारा भी होगा।'

जिस प्रकार हनुमान ने रावण की हरी भरी वाटिका का नष्ट कर दिया था उसी प्रकार अहकार या कषाय रूप रावण की मनोहर लगने वाली वाटिका को प्रबल पुरुषार्थी बनकर नष्ट करना और साधना सीता का वरदान प्राप्त करना है।

२९ जल के ठहराव मे बदबू पैदा होती है, ताजा जल म नही। रूढियों क

जमाव मे जडता की सडान्ध पैदा होती है, विवेक पूण परिवतनशीलता मे नही ।

३० बदलना ही सृष्टि का नैंरतरिक क्रम है । प्रत्यक्ष प्रमाण स्वरूप अयन और ऋतुओ के परिवतन से होने वाले यूयताप के परिवतन की तरह बदलना मनुष्य का स्वभाव है । समय पाकर विचार, आचार व व्यवहार प्राय बदल जाते हैं और बदलना भी चाहिए ।

३१ विभिन्न दृष्टियो मे समानता का आरोपण हितकर नही होता किन्तु सव धम-सद्भाव का सूत्र हितकर होता है, क्योकि सभी तत्त्वो मे समानता का आग्रह मिथ्यात्व का पोषक होने से जहा घातक है वहा यथाथ को हृदयगम करने वाला दूसरा सूत्र सत्योद्दीपक एव मैत्री का प्रसारक होने से आत्मपोषक है ।

३२ वणमाला के आद्याक्षर अ अन्याक्षर ह' तथा मध्याक्षर 'म से समुत्पन्न अह अर्थात् मैं को जानो । उसे न जानने पर अन्य सभी पदार्थों की विज्ञता क्या मूल्य रखती है ।

३३ धरती बीज-वर्षा धूप खाद समय एव किसान के परिश्रम के सुनियोजन यानि सम्यग् योग से फल, साग धान्य किंवा सपूण इष्ट वस्तुओ की प्राप्तिस्वरूप सुफल की उपलब्धि होती है । ठीक इसी प्रकार योगाङ्गयमनियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान के सम्यक अनुष्ठान से समाधि रूप किंवा परम आत्मज्ञान रूप सुफल की प्राप्ति होती है ।

३४ आज का मनुष्य बातूनी बनकर बोलता बहुत है किन्तु करता कुछ नही है । उसकी बातों की तीव्रता द्रोपदी के चीर की तरह फलती जा रही है जिसका न कही ओर है न छोर, बोलने की रफ्तार पवन पुत्र हनुमान की रफ्तार से भी बहुत तेज होती जा रही है किन्तु हाथ पाव चलाने की यानि काम करने की रफ्तार कछुवे जसी मथर

या अजगर जैसी धीमी होती जा रही है। नही नही, वस्तुत उसमें कोई रफ्तार ही नही रही है। क्योकि उसको केवल पानी बिलौने से मक्खन निकल आने का झूठा (मिथ्या) भ्रम जो हो गया है! रेत को पेलकर तेल प्राप्त करने का पीलिया जो हो गया है। बस! वही उसके स्वास्थ्य को गिरा रहा है।

१५ शिव सहिता मे कहा गया है—'येन ज्ञातमिद सर्व ज्ञात भवति निश्चितम्। तस्मिन्परिश्रम कार्य, किमन्यच्छास्त्र भाषितम्' — जिसके ज्ञान होने से सबका सुनिश्चित ज्ञान हो जाता है उसे ही जानने के लिए सबको प्रयत्न करना चाहिये अन्य परिश्रम व्यर्थ है। ऐसे निश्चित ज्ञान के होने का प्रत्यक्ष शास्त्र—योग शास्त्र ही है। अत उसे ही जानने समझने व क्रियान्वित करने का प्रयत्न करना चाहिए।

१६ योग साधना के अधिकारी कौन हो सकते हैं? प्रश्न के समाधान मे योग के प्रसिद्ध आचार्य श्री घेरण्डाचार्य कहते हैं—"शठ, छली, कपटी दुर्बल शिश्नोदरपरायण—कामी भोगी रोगी, पाखण्डी, वेषधारी योग के अधिकारी नही होते हैं। १ विद्याध्ययनरत २ जितेन्द्रिय, ३ शान्तचित्त, ४ सत्यवादी, ५ गुरु सेवा-परायण, ६ मातृ पितृ भक्त, ७ यथोक्त विधि से श्रम करने वाले, ८ शुद्ध-पवित्र, ९ स्वधर्म परायण (कर्तव्यनिष्ठ) १० सरल स्वभावी—ऋजु एव सच्छीलवान् व्यक्ति ही योग साधना करने के सुयोग्य अधिकारी हो सकते हैं।

१७ जल की अनियन्त्रित भाप कुछ भी करने में अक्षम होती है जबकि वही नियन्त्रित होकर बड़े से बड़ा कार्य करती है। अस्थिर मन (चचल मन) व्यक्ति कोई भी कार्य सम्पादित करने में सदा अक्षम रहता है, जबकि एकाग्रमन (स्थिरमन जिसे 'चित्त' कहते हैं) विलक्षण कार्य सम्पादित करने में सक्षम होता है अत मन को कोसने

की जरूरत नही। जरूरत है उसे साधने की। उसे साधने का सुगम मार्ग है—योग और उस योग से ही शरीर एवं मन की सारी शक्तियां विकसित होती हैं।

३८ लोहार जैसे एक जगह पर छेनी को मजबूती से रखकर हथौडे की चोट करता हुआ चला जाता है, वह नही सोचता कि कितनी चोटों से वह लोहा कटेगा, परन्तु इतना निश्चय जानता है कि वह कटेगा अवश्य। ठीक इसी प्रकार 'अजपा' की छेनी बनाकर आप भी निरंतर अभ्यास (चोट) करते चले जाओ निसन्देह मैदान आपके हाथ मे होगा।

३९ अहा!!! कितनी अतुलनीय है विश्वमान्य महिमा मय योग की महनीय महिमा! जिसके प्रथम पाठ–योगासन व प्राणायाम का सविधि अभ्यास प्रारम्भ करते ही साधक की वत्तियां अन्तर्मुखी होने लगती हैं। राग-द्वेषात्मक प्रवृत्तियां स्वत विलीन होने लगती हैं। अशान्त क्लान्त, अस्थिर मन शांत व सुस्थिर होने लगता है एवं एगो मे सासओ अप्पा णाण दसण सजुओ। सेसा मे बाहिरा भावा सव्वे सजोग लक्खणा की विमलता प्रगाढ होने लगती है फलत ज्योतिर्मय आनन्दमय निजात्म स्वरूप का अनुभव प्रत्यक्ष होने लगता है।

४० योगासन व प्राणायाम के साथ परिमित सात्त्विक आहार और ब्रह्मचर्य स्वस्थ जीवन के मूलाधार हैं। व्यसन मद्य मास धूम्रपान व अब्रह्मचर्य रोगो के मूल कारण हैं चूकि उनसे धातुएं क्षीण हो जाती हैं। जिससे वात पित्त कफ कुपित हो जाते हैं और कुपित त्रिदोष अनेक रोगो को जन्म देते हैं। मानस मे वर्णित मानस रोगो की पृष्ठ भूमि मे शायद यही निगूढ तथ्य है। रोगो से जर्जर तन मन को रुग्ण बना देता है। उस रुग्ण मन मे काम क्रोध आदि, मानस रोग अतिशीघ्र जन्म लेते हैं।

४१ ऋषियो ने कहा है—धातुओ से बना शरीर मन के अधीन है। उसके क्षीण हो जाने से धातुए क्षीण हो जाती हैं, अत हर क्षण चित्त की रक्षा करो। स्वस्थ चित्त म सुबुद्धि प्रस्फुटित होती है, जिसमे रोगा से जूझने की शक्ति क्षमता होती है। दीर्घायु तक निरोग बने रहने का यही रहस्य है।

४२ एक बीज, जिसे चाहे कब्र मे दफना (दबा) दिया जाये तब भी वह अपनी प्राण शक्ति के बल पर मुस्करा उठता है। धरती उसे सह लाती है जल सिंचन जीवन हवा प्यार दुलार और सूय शक्ति देता है, जिससे बढता हुआ बीज इतना दृढ हो जाता है कि एक दिन गजराज भी उसे उखाडने म असमथ हो जाता है। बीज की वृद्धि का आधार क्या है? क्या धरती जल, हवा, सूय? क्या उन्होने उसे उठाया? नही, उसे उठाने वाली है उसकी अपनी प्राणशक्ति। यदि वह न होती तो धरती उसे दफना देती, हवा उखाड फैंकती, जल उसे गला देता, सूय उसे भुट्टे की तरह भून डालता। प्राणशक्ति की विद्यमानता मे समस्त शक्तिया अनुकूल बन जाती हैं, वरना प्रतिकूल। इसलिए अपनी प्राणशक्ति को जगाइये। फिर दुनिया की काई भी ताकत कुछ नही बिगाड सकती।

४३ राष्ट्रसघ के सदस्य देशो मे से पाच छ देशो को 'वीटो पावर प्राप्त है भले ही वे उसका सदुपयोग करें या दुरुपयोग। मनुष्य मात्र को पाच इन्द्रिया और मन की अद्भुत ताकत प्राप्त है भले ही वे उनका चाहे जसा उपयोग करें परन्तु समझदारी उनका सदुपयोग करने में है दुरुपयोग करने में नही।

४४ दर्जी और पागल दोनो ही कपडे को काटते हैं। काटनेवाला दर्जी विवेकशील तथा सीने मे दक्ष होता है। दर्जी के एक हाथ मे कैंची रहती है तो दूसरे हाथ मे धागेयुक्त सूई। वह केवल काटता ही नही है, बडे प्यार से सीता भी है। पागल भी काटता है परन्तु

बेतरतीब काटता है। फलत कपड़ा कतरण (छिन्दी छिन्दी) बनकर अनुपयोगी हो जाता है, क्योंकि वह विवेकहीन एव चैतन्यशून्य होता है।

४५ समय पर घनश्याम घटायें आसमान मे घिर आई तो सारा ससार पुलक उठा, मनमयूर थिरक उठे लेकिन वे ही भोली भाली घटायें सम्मान पाने के लिए बावली होकर असमय म छा गई तो सबके चेहरे कुम्हला गये, सबके सब तिरस्कार-भरी नजरो से उन्हें घूरने लगे।

४६ 'क्षिति जल पावक गगन समीरा, पचरचित यह अधम शरीरा' पद के अनुरूप पाच तत्वों के मेल से मानव देह का निर्माण होता है। दूध शक्कर घृत दही और मधु के मेल स पचामृत बनता है और पाच के मेल से 'पचमेल' मिठाई बनती है, वसे ही अहिंसा, सत्य अस्तेय ब्रह्मचय व अपरिग्रह के मेल से पूण सयमी जीवन सधता है। जो पच धातु की मूर्ति के समान पवित्र और कल्याणकारी होकर पच परमेश्वर के रूप मे परिणत हो जाता है।

४७ नदी के उत्स तक पहुचने वाला ही लघुकाय निझर का मूल्य आंक सकता हैं, जगल की मजिल का राही ही जगल मे उपेक्षित खड़े वक्षों का महत्व माप सकता हैं, नीव के पत्थर के समान उपेक्षित काय कर्ताओं के ठोस काम का मूल्याकन अतद्र ष्टा ही कर सकता है।

४८ उफनती हुई बरसाती नदियो का उफान क्षणिक होता है, चूकि उनके पीछे कोई ठोस जीवनदानी नही होता जबकि सतत वाहिनी शांत सरिताओं का प्रवाह मरतरिक होता है चूकि उनके पीछे ठोस जीवन दानी निझर होते हैं।

४९ बरसाती मेंढ़कों की तरह सस्थाओं या दलों का निर्माण बड़े शोर शराबे के साथ आये दिन होता रहता है परन्तु जीवनदानी ठोस

कार्यकर्ताओं और प्राणवान कार्य के अभाव में उनका देखते ही देखते नाम शेष हो जाता है। मजबूत चट्टान की तरह ठोस भूमिका पर खड़ी संस्थायें, बड़े ठाठ और उत्साह से रजत स्वर्ण व हीरक जयन्तियां मनाती हुई देखी जाती हैं।

५० किसी भी पवित्र कार्य के शुभारम्भ में समिति आदि का गठन प्रथम चरण विन्यास मात्र होता है। उसकी सर्वाङ्गीण सफलता के लिए पदाधिकारियों व हितेच्छु सहायकों की कार्य में सतत सलग्नता व जागरूकता हर तूफान (प्रतिकूलता) में मेरु सी अडोलता त्याग और बलिदान की भारी अपेक्षा होती है।

५१ यह सच है कि—किसी भी धार्मिक, सामाजिक या राजनैतिक संस्था व संघ के प्रणेता या शीर्षस्थ नेताओं के गहन चिंतन से प्रसूत मर्यादा निर्णीत सीमा या स्वीकृत संविधान का पालन ही उन उन संस्थाओं-संघों का जीवन होता है। संविधान के सम्यग् पालन पर ही संस्था फलती फूलती है। संस्था या संघ के बड़े से बड़े सदस्य की भी अनुशासनहीनता, मनमानी करने की उच्छृंखल प्रवृत्ति या किसी को गिराने की भावना, संस्था या संघ को ले डूबती है। उस प्रवृत्ति पर करारा प्रहार नहीं होता है तो तानाशाही स्वरूप पनपने लगता है, जो कतई उचित नहीं होता।

परन्तु सर्वाधिक आश्चर्य तो तब होता है जब गणनायक स्वयं अपने प्रणेता या पूर्ववर्ती नेताओं द्वारा प्रदत्त स्वस्थ मर्यादाओं सीमाओं का सरेआम उल्लंघन करता है और वह अपने अनुयायियों से अपेक्षा रखता है कि वे उन मर्यादाओं का अक्षुण्ण पालन करें। यह चिंतन ठीक वैसा ही है जैसा कि घुड़सवार स्वयं एक दिशा में भागता है और वह अपने घोड़े को किसी अन्य दिशा में भगाना चाहता है।

५२ हरे भरे विशाल वृक्ष की घनी गहरी जड़ें और गहरी फैलकर जीवन-प्रदा पृथ्वी से अमृत रस खींचती हैं और अपने अभिन्न अंगों वृक्ष से

दूर बहुत दूर के प्रत्येक अवयव को मातृ ममता से सींचती हैं, साथ ही वृक्ष को बडी मजबूती से जकड़े रखती है, जिससे तेज हवा के झोंके व तूफान वृक्ष का कुछ नही बिगाड़ सकें। इस जीवनदायिनी उपकार के प्रति वृक्ष के कृतज्ञ पत्ते फूल और फल नई सूरज की नई किरणें फूटने के साथ आभार प्रकट करते हुए नतमस्तक हो जाते हैं। हर नई कोपलें जडो को प्रणाम करती हैं। इतना सम्मान प्रदान करने पर भी गर्व भार से विरक्त वे जडें प्रदर्शन नही करती चूंकि उनका विश्वास काम में है नाम में नही।

५३ भगवान महावीर ने कहा — 'अपराधी भी सुधर सकता है, अतः उससे घृणा मत करो। ऐसा कहा ही नही अपितु महाक्रूर नर-हत्यारे अर्जुनमाली तथा रोहिणेय चोर को अहिंसक (दया-क्षमा समतावान्) बनाया और अपने धर्म संघ में दीक्षित करके दिग्भ्रांत संसार के सामने एक प्रशस्त उदाहरण प्रस्तुत किया।

५४ हर इन्सान यही शिकायत करता रहता है कि—'उसके साथ कोई भलाई नही बरतता, जबकि वह तो सबके साथ भलाई बरतता है वह किसी को भी धोखा नहीं देता जबकि उसको सब धोखा देते हैं, किन्तु यह रोना सरासर गलत है। यदि वह दिलोजान से स्वार्थी भावना से एकदम ऊपर उठकर पराया भला चाहता है तो सभी उसका भला चाहेंगे यदि ऐसा नही होता है तो उसे एकदम मुडकर सोचना चाहिए कि कहीं उसकी भलाई में ही कमी है।

५५ ऐसा भी एक युग था जब व्यक्ति अकेला था, गिरि गुहा ही उसका मकान था। राजा-प्रजा, स्वामी सेवक या पारिवारिक सम्बन्ध विकसित नहीं हुये थे। उनकी इच्छाएं अत्यल्प व लालसाएं नगण्य थी तब न अपराध था न दण्ड न उन्माद था न विधान। लेकिन जब से समाज व्यवस्था का सूत्रपात व विकास हुआ तब से लालसाएं

बढीं, इच्छाएं बढी, आपाधापी बढी तो छीना-झपटी, लूट-पाट जैसे अपराध बढे। फलत सात्त्विक विचार प्रधान मनन-शील मानव मस्तिष्क से मानवहित म मर्यादाओ का निर्माण हुआ और दण्ड विधान भी। वे मर्यादाएं मनुष्य को पशु जगत से ऊपर उठाने वाली एक अतीव सशक्त कडी बन गई जिनकी उपयोगिता आज भी असदिग्ध है।

५६ यदि बल खाती हुई अपक्व आदता को रोका या मोडा नही जाता है तो वे बहुत शीघ्र ही 'लत बन जाती हैं और उनके बाद उनका छूटना कठिनतम हो जाता है। कहा भी है —
'धागो का बना रस्सा हो तो उसका टूटना मुश्किल।
जो आदत पड गई पक्की तो उसका छूटना मुश्किल।'

५७ तप जैन शासन प्रभावना व भेद-विज्ञान (आत्मा अलग है और देह अलग) का प्रबल हेतु है। जिसने देह की नश्वरता व आत्मा की अनश्वरता को समझा है, वही उग्र तप कर सकता है। तप औरो का प्रेरणा प्रदान करने का तथा स्वास्थ्य लाभ का भी अमोघ साधन है। किन्तु आवश्यकता होती है—तप के अनन्तर ऊनोदरी व रसना के स्वाद विजय की।

५८ टूटे हुवो का जोडकर एक करने वालो को और जुडे हुवो को तोड कर दो करने वालो को स्थान व मान सूई व कैंची जैसा मिलता है सूई का स्थान उत्तमाङ्ग की शान पगडी है, तो कैंची का स्थान उपेक्षित जमी है।

५९ विभिन्न वेष भूषा और सस्कृतियो के ईट सीमेंट लोहा-लक्कड के अनुदान से अनुसिंचित राष्ट्र रूपी भव्य अट्टालिका को तोडने के जघन्य कृत्य मे सलग्न व्यक्ति निपट गवार मजदूर होते हैं तो ईट से ईट

जोडकर उसे मजबूत बनाने के उन्नत काम में प्रयत्न रत व्यक्ति चतुर, कलाकार कारीगर होते हैं।

६० कोई भी किला टूटता है तो पहले उसके कंगूरे टूटते हैं, फिर बुर्ज टूटते हैं और फिर दिवारो की भी बारी आ ही जाती है—यदि बिखराव होने लगता है तो वह सब कुछ ले ही बैठता है।

६१ मुझे आश्चर्य होता है—आज का सन्त्रस्त मानव अविभक्त मानवता या परमशांति प्रदायक राजमार्ग को छोडकर विभाजनकारी प्रवृत्तियों के कंटकाकीर्ण बीहड वन गुमराहियों मे न जाने क्यों भटकता है ?

६२ हवा का तेज झोंका अकेले वृक्ष को उखाड फेंकता है परन्तु संगठित वृक्ष जो साथ साथ खडे होकर एक दूसरे को शक्ति देते हैं उन्हें वह उखाड नही सकता ये बडी शान से बचे रहते हैं क्योंकि एकता में ही शक्ति है।

६३ तिनकों का विघटन घर को कचरे से भर देता है जब कि उनका संगठन घर को स्वर्ग जैसा साफ सुथरा बना देता है। धागों का विद्रोह धागों को ही कमजोर बना देता है जबकि उनका सन्दोह मजबूत रस्से का रूप लेकर मदोन्मत गजेन्द्र को बांधने मे समर्थ बन जाता है। पानी की बूंदो का पृथक्करण उनके ही प्राणों को सोख लेता है जबकि उनका एकीकरण भूमि को हरित वसना' बना देता है। इसी प्रकार व्यक्ति व्यक्ति की एकता सर्वशक्ति सम्पन्नता प्रदान कर देती है, जबकि फूट विनाश के गर्त में ढकेल देती है। रावण और कोरवों का सर्वनाश फूट की कटु-कहानी का स्पष्ट प्राग् इतिहास है। रण कुशल राजपूतों का पतन विघटन के कटुपरिणामों का परिचायक मध्य युग का सजीव इतिहास है। भीषण द्वंद्व की द्रावक कहानी को अपने आंचल में समेटे हुए भारत माता के अनेकों आंसू (टुकडे) फूट के अद्यतन इतिहास के दुःखद अध्याय हैं। धार्मिक

सम्प्रदायो का फूट परस्ती परक इतिहास भी उनसे कोई कम घिनौना नही है।

६४ आश्चय होता है कि फूट के कटु परिणामो को बहुत बडी मात्रा मे भुगत लेने के बाद भी, भारतीय जनमानस आज भी उन भीषण परिणामो से कुछ भी नही सीख रहा है। अपितु नित नई विघटन कारी प्रवत्तियों को भाषा, प्रात, दल, वण आदि के नाम पर ज म दता रहा है। परन्तु बारूद के ढेर पर खडे हुए मनुष्य को अतिशीघ्र अब निणय लेना है कि उसे निर्माण प्रिय है या ध्वस ? खुशहाल होना अभिष्ट है या तिल तिल कर मर मिटना ?

६५ आकाश मे शब्द गूज रहा है—मिलावट, मिलावट, मिलावट। मिटाओ मिलावट को, डडा लेकर पीछे पड जाओ मिलावट के, कर दो मुह काला मिलावट का। किन्तु मिलावट सब जगह बुरी नही होती है सजातीय तत्वो की मिलावट और भी निखार ला देती है। कौन नही जानता कि—मिट्टी के कण कण मिलकर ईंटें बनती हैं ई टो का सघन जाल बिछ जाता है तो दीवारें खडी हो जाती हैं, दीवारो से बना मकान जीवन धन, स्वास्थ्य व परिवार का सरक्षक होता है। अक्षरो की मिलावट से शब्द बनते हैं, शब्दो के घनत्व से वाक्य और वाक्यो की विशाल परम्परा से बडे मे बडे निबध तथा शास्त्र ग्रन्थ बनते हैं।

६६ नि सग वृक्ष ममता मुक्त महामुनि की तरह अपने समस्त पत्तो को बिना किसी ममत्व बधन के त्याग देता है। वैसे ही साधक को समस्त पारिवारिक सम्बन्ध, शरीर स्नेह एव वभव बधन से स्वय को मुक्त कर लेना चाहिए।

६७ ससार स्वार्थी है, कौन किसका है ? बेटे पोत और परिवार के सबध नश्वर हैं, सब कुछ माया जाल या स्वप्न ख्याल के समान है इसलिए

किसी पर राग (मोह)-द्वेष न करके समभाव में लीन रहना ही कल्याण का मार्ग है। शारीरिक मानसिक वेदना से पीडित और अधीर बने व्यक्ति के लिये उक्त प्रभु वचनामृत का पान, बीमारी में दवा या नदी में नाव के समान एक मात्र सहारा होता है।

६८ शरीर नश्वर है और आत्मा अनश्वर। कष्ट देह को या सदेह आत्मा को होता है विशुद्धात्मा को नहीं। देह भिन्न है आत्मा भिन्न है। श्रमण भगवान महावीर स्वामी गजसुकुमाल, खधक अणगार जसे परमवीर पुरुषों ने जिस समभाव से कष्ट सहे हैं, उनके आदर्श जीवन हमारे सामने हैं। समागत कष्टों का वीरतापूवक सामना करना ही वीरवृत्ति का काम है। वस्तुत समभाव से कष्ट सहने से अपार कर्म निर्जरा होती है। कष्ट अतीव अल्पकाल का है फिर आनन्द ही आनन्द है। चूंकि—मैंने तप त्याग व सयम से अपनी आत्मा को भावित किया है दुर्लभ मानव जीवन का यथाशक्ति सार निकाला है। अन्त समय के वेदना काल में ऐसा विशुद्ध चिंतन होता है एवं आत्म विजयी वीर योद्धा का।

६९ 'छाया मिसेण कालो।' शास्त्रकार कहते हैं—शरीर के साथ छाया की तरह काल सदा साथ चलता है। काल (मौत) एक अटल सच्चाई है। वह प्रत्येक के सिर पर भूत की तरह सवार रहता है। वह कब किस निमित्त से आ जाता है कोई पता नहीं है। उसके हाथों के मजबूत पंजों की पकड से आज तक न कोई बच सका है और न भविष्य में कोई बच सकेगा, यह एक ध्रुव सत्य है फिर भी अज्ञानी मनुष्य दीर्घ काल की आशा लगाये रखता है। वह यह नहीं सोचता कि मैं कब चला जाऊगा, यह सयोग वियोग का हेतु कब बन जाएगा कोई पता नहीं है क्योंकि सयोग एक न एक दिन वियोग का हेतु बनता ही है। यह इस ससार की शाश्वत रीति है—एक घर परिवार में ही नहीं, किसी न किसी रूप में वियोग दुःख प्राय सबको झेलना

पडता है। उससे ससार की, शरीर की, सयोग की एव समस्त पदार्थो की अनित्यता का ज्ञान करते हुए मुमुक्षु व्यक्ति को अनासक्ति और मोहत्याग की प्रेरणा लेकर धर्म जागृति का अलख जगाना चाहिए। धर्म ध्यान ही सुख-शाति व आत्महित का हेतु होता है, जो चीज चली जाती है, उसके लिए आर्तध्यान करना अशाति, विषाद व कर्म-बन्धन की वृद्धि का हेतु होता है। उसका उपचार तो 'सच्चा ज्ञान है। यह बात बावन तोले पाव रत्ती सही है।

७० अभिमन्यु तरुण, तन्दुरुस्त, सुन्दर वीर और नवविवाहित था, भला क्या उसके मरने की आयु या स्थिति थी? महाभारत युद्ध के सचालक श्रीकृष्ण स्वय उसके सरक्षक व मामा थे, स्वय उसके पिता अर्जुन महान् योद्धा थे। पर क्या वे अभिमन्यु को बचा सके? सच है, काल के सामने किसी का तनिक भी बल नही चलता।

७१ युग वाणी बडी विचित्र है जो उल्टे पाव चलती है

दाने भुनवाने आने वाला लडका दाने भूनने वाले से कहता है

पहले मुझे भून दो (दानो को या उसे ?)

होटल के बाहर लिखा था यहा पर आदमियो के खाने का अच्छा प्रबन्ध है (आदमी को या भोजन को ?))

मा—बेटे! खाना खा—लो।

बेटा—किताब पढकर खाऊगा (किताब या खाने को ?)

पार्टी मे कप कम हो जाने से एक उतावला व्यक्ति कहता है मुझे गिलास मे डाल दो (चाय को या उसको ?)

इसी उलटी युग वाणी के साचे मे ढला हुआ आदमी कहता है कि— मैं बडा हो रहा हू जबकि वस्तु सत्य यह है कि यथार्थ मे उसकी उम्र घटती है, बढती नही।

७२ सुख और शांति न घर मे है, न जगल मे, न पर्वत-कन्दराओ मे है, न पर्वत मालाओ के गगन चुम्बी शिखरो पर। न नदी नद के तट पर है, न समुद्र के निर्जन किनारो पर। न अकेले मे है, न परिवार मे। न जीने मे है, न मरने मे। वह है स्वय को बदलने मे। अर्थात् पारिवारिक व सामुदायिक जीवन मे परिवार या समुदाय के अनुरूप स्वय को ढाल लेने मे है। क्योंकि सामुदायिक जीवन मे सामजस्य बिठाने की, सहिष्णु बन कर जीने की बहुत बडी आवश्यकता रहती है। वह सहिष्णुता स्वय को मोड देने से यानि स्वय पर स्वय का अनुशासन करने से प्राप्त होती है।

७३ रोटी खाने वाले व्यक्ति को क्या कहना पडता है कि—रोटी माँ! मेरी भूख मिटाना। पानी पीने वाले महानुभाव को क्या बोलना पडता है कि—पानी देव। मेरी प्यास बुझाना। सूर्य—रश्मियों के सेवन करने वाले को क्या निवेदन करना पडता है कि-सूर्यनारायण! मुझे गर्मी प्रदान करना। इसी प्रकार भगवान या धर्म की उपासना करने वाले पुण्यात्मा को क्या निवेदन करना पडता है कि मुझे अमुक-अमुक पदार्थ प्रदान करना।

७४ अविनीत पुत्र परिवार तथा स्वार्थपरायण बन्धु-बान्धवों से दुःखी बने गृह जीवन मे, सुखानुभूति करने का 'अमर रसायन' व्यास के इस श्लोक मे प्राप्त होता है —

'स्वार्थ अप्रतिपत्यर्थ—मात्मीयानीन्द्रियाण्यपि
हित व्यतीत्य वर्तन्ते, कास्था मित्राप्त—बन्धुषु ?

स्वार्थ सिद्धि के लिए जब अपनी इन्द्रियाँ भी अहितकर कार्य करने को तत्पर हो जाती हैं तब फिर मित्रो या विश्वसनीय बन्धु-बान्धवों पर क्या विश्वास किया जाये। इसी श्लोक के अनुवाद स्वरूप सत तुलसी का दोहा है —

श्रवण, नयन, मुख, नासिका, कर नहीं करत कह्यो।
तुलसी दास सुतन पँ, आश्चय कौन भयो ॥

७५ उच्च विद्या पढने का या शास्त्रों का गहनतम अध्ययन करने का प्रमुख उद्देश्य होता है कि–हममें सहिष्णुता, समता, आत्मानुशासन, एक दूसरे को समझकर मेल-मिलाप कर सकने की क्षमता तथा विपरीत परिस्थितियों में सतुलन बनाए रखने की शक्ति का विकास हो एव हमारे कतव्यों दायित्वों का सम्यक् बोध होकर उनमें तत्परता-पूवक चलने की योग्यता अर्जित हो।

७६ छात्र अपनी सभ्यता, सस्कृति, दशन तथा महापुरुषों के जीवन का ज्ञान अवश्य करें। जिनके पास शानदार पूवजों के सिवा कुछ नहीं है, वे "आलु छाप आदमी हैं जो पूर्वजों के आदर्शों से सवथा कट जाते हैं वे डोर से कटी पतग के समान पतनशील हो जाते हैं, अत पूवजों से प्रेरणा लेते हुए प्राचीन व अवाचीन पद्धतियों को हसमनीषा रखते हुए विवेकपूवक अपनाना चाहिए भाव भाषा व पहनावे का न अन्धानुकरण करना चाहिए और न दुराग्रह ही।

७७ भयकर सिरदद से पीडित व्यक्ति बाम की मालिश करके विश्राम करता है तो बात समझ में आ सकती है। स्वास्थ्य लाभ का यह तरीका ठीक हो सकता है, परन्तु पीडा से कराहता हुआ यदि कोई दर्दी भीत से टकराता है तो उसका यह भीत से सिर फोड लेने की बेवकूफी भरा तरीका, उपचार का सही तरीका नहीं हो सकता। इसी प्रकार छात्र अपनी माँगें शातिपूवक प्रस्तुत करें, यानि सत्याग्रह का स्वस्थ माग अपनायें, यह बात समझ में आ सकती है परन्तु जनगण मान्य सत्याग्रह का राजमाग छोडकर छात्र कानून व्यवस्था का गला घोटकर जन-जीवन को ठप्प कर दे, यह बात समझ में आने वाली नहीं है। दुराग्रह या हिंसा का मार्ग देश हित में तो क्या, स्वय

छात्र जगत के हित म भी नही होता। दश के आशा केन्द्र छात्रा से अणुव्रत आह्वान करता है कि वे तोड फोड मूलक हिंसात्मक प्रवत्ति मे भाग न लें।

७८ युवको! यदि आपको पत्थर मारना ही है तो किसी चीज पर नही अपनी उद्दाम कामनाओ वासनाओं के मारो। आवाज उठाना ही है तो रिश्वत खोरी चोरबाजारी आदि के विरुद्ध उठाओ और ताकत आजमाओ। मोर्चा लगाना ही है तो देश मे फली हुई उस राष्ट्रीय चरित्रहीनता के विरुद्ध लगाओ। दूसरे के दाव पर मत खेलो औरों के चढाने पर सूली पर मत चढो, अपनी चाल चलो। यदि लडना ही है तो कुव्यसनो और कुविचारो से लडो जिससे राष्ट्र समाज तथा अपने जीवन मे निखार आए।

७९ मा मे ब्रह्मा की सृजन शक्ति, विष्णु की पालन क्षमता तथा शिवशकर की सहारकता छिपी है। देश के नव निर्माण व पुनरुत्थान में माताओ का अमूल्य योग दान होता है। शिवा को छत्रपति शिवाजी बनाने का श्रेय माता जीजाबाई का ही जाता है। बच्चा की सर्वाधिक महत्व पूण पाठशाला मा और परिवार की गोद है जहा स उन्ह सस्कार मिलते हैं।

८० "मतव प्रथमो गुरु" का गौरवशाली पद मातृ जाति को प्राप्त होता है। वतमान में माताए अपने प्राचीन गौरव के अनुरूप अपने जीवन को स्वस्थ सात्त्विक व सयमित बनाकर बच्चो मे सुसस्कार डालने का पुनीत काय करें तो राष्ट्र का सम्यक नव निर्माण हो सकता है।

८१ माता के विचारो व व्यवहारो का गभस्थ शिशु पर गहरा प्रभाव पडता है। मनोविज्ञान के अनुसार मां की कोख म ही समस्त कोमल या कठोर भावनाओ का विकास शिशु कर लेता है। उस समय क अर्जित सस्कार आजीवन अमिट रहते हैं। वे ही जीवन मे विकसित

होते रहते हैं, क्योंकि शिशु के लिए सर्वाधिक नैकट्य मा का ही होता है। जीव विज्ञान की दृष्टि से मा के गर्भ मे शिशु आता है, मा उसे धारण करती है तथा नौ मास तक अपने रक्त से पोषण करती है इसलिए शारीरिक दृष्टि से शिशु के निकटतम कोई है तो मा ही है।

८२ गृहस्थाश्रम सेवा, सदाचार, सहिष्णुता सहृदयता एव सयम की पाठशाला है। उसमे सर्वाधिक अको से उत्तीर्ण गृहलक्ष्मी जीवन साथी की धर्मसहाया–सहचरी उभय कुल की मर्यादा व कीर्ति का सरक्षण तथा सवर्द्धन करने वाली नारी ही घर व ससार को स्वर्ग बना सकती है।

८३ आज का 'मनोविज्ञान स्पष्ट कर चुका है कि जन्म के बाद ५ साल तक के शिशु मे जो सस्कार निर्मित हो जाते है, वे ही उसके जीवन की अमूल्य थाती होती हैं फिर उनमे भले ही कुछ परिवर्तन या ह्रास हो सकता है पर मूलाधार वही रहता है। इसी तरह प्राथमिक या माध्यमिक शाला के शिक्षण मे प्रदत्त सस्कार भी अमिट होते हैं अत शिक्षक को अपने पद के दायित्व निर्वाह की क्षमता अर्जित करनी चाहिए।

८४ 'शिक्षक शब्द स्वय मे विराट अर्थ लिए हुए है। शिक्षक इन तीन अक्षरों का अर्थ होता है शि शिष्टता, क्ष-क्षमता, क-कर्तव्य निष्ठा, अर्थात् शिष्ट, सक्षम या क्षमावान तथा कर्त्तव्य निष्ठ सज्जन ही वस्तुत शिक्षक कहलाने का अधिकारी है। ऐसे शिक्षक को सम्मान स्वय मिलता है। उसको सम्मान व सुविधा की याचना करनी नही पडती। सम्मान चाहने या मागने से मिलता भी कहा है? वह तो योग्यता से स्वय मिलता है।

८५ गम्भीर अध्ययन, सुदृढ चरित्र, असाम्प्रदायिक भावना, गुणवानो के प्रति सम्मान व सेवा भावना, शिक्षक के आवश्यक गुण हैं। उन गुणो

का धनी शिक्षक ही भावी राष्ट्र के कणधार-बालकों का जीवन निर्माण करने का सराहनीय काय कर सकता है।

८६ विश्व के विशाल जलागार 'भाखडा नागल ने पजाब की काया को पलट दिया है। आधुनिक युग में सिंचाई और बिजली (जो प्रगति के मूलाधार हैं, उनके बिना न उद्योग धन्धे कल कारखाने चल सकते हैं न द्रुतगति से विकास ही हो सकता है) पजाब को सुलभता से उपलब्ध हैं। उस उपलब्धि मे भाखडा नागल का बहुत बडा हाथ ह। पजाब की उपजाऊ जमीन उसके पानी द्वारा जीवन लेकर अन्न भडार बनी हुई है। इसलिए वह पजाब का प्राण है जीवन है सब कुछ है। वैसे ही सद्गुरु देव, अध्यात्म जगत् के महानतम जलागार होते हैं। शिष्यो की हृदय भूमि, जो सद्विचार और सदाचार रूपी फलो से फलित और पुष्पों से पुष्पित होती ह उसमे सद्गुरु देव का बहुत बडा हाथ होता है।

८७ सदगुरु देव आध्यात्मिक ज्ञान प्रकाश के विद्युत गृह (Power House) हैं। जैसे अधेरे म डूबा हुआ सारा नगर एक बटन दबाते ही जगमगा उठता है, वैसे ही सदगुरु देव का अन्त करण को छू लेने वाला एक ही ज्ञानमयी प्रवचन हजार-हजार, लाख लाख, श्रद्धालुओं के हृदय मन्दिरों को कभी नहीं बुझने वाले ज्ञान-दीपों के प्रकाश से रोशन कर देता है। करेगा भी क्यों नही? वस्तुत गुरु की परिभाषा ही होती है—अधेरे को दूर कर देने वाला। 'गुरु गीता का श्लोक भी है —

"गुकार-स्त्वधकार स्यादुकार स्तन्निरोधक।
अधकार विनाशित्वाद् गुरुरित्यभिधीयते॥

८८ जो पानी आग को बुझाता है वही आज आग को भडकाने लगा

है। जो सजीवनी मूर्छित को सजीवता प्रदान करती है वही आज महामूर्छित बनाने लगी है। जो माता बच्चो का स्नेह से लालन पालन करती है, वही आज सुरसा बन कर निगलने जा रही है। जो धर्मगुरु सीधा सरल एव सत्य से अनुप्राणित मार्ग बताते हैं वे ही आज कलियुगी स्वार्थ से प्रेरित होकर गुमराह करने लगे हैं। लगता है 'पानी मे आग' की उक्ति चरितार्थ हो रही है।

८९ ईसा ने कहा है– सूई की नोक से हाथी निकल सकता है, पर धनिको को स्वर्ग नही मिल सकता'। इस सूक्त को पलट कर यू भी कह सकते हैं–धर्म रक्षा के रग बिरगे, मन लुभावने पर्दे के पीछे साम्प्रदायिक तनाव अपने विचारो से मतैक्य न रखने वाले धर्म गुरुओ के प्रति घृणा का भीषण विष वमन तथा भोले भाले धर्म प्राण लोगो के मस्तिष्क मे असद भावना से परिपूर्ण वातावरण का निर्माण करने वाले तथाकथित धर्म के ठेकेदार-आकाओ को कतई स्वर्ग नहीं मिल सकता।

९० धर्म को छोडकर सम्प्रदाय सवर्धन के लिए भागना पदार्थ निरपेक्ष आनन्द को नजर अदाज करके पदार्थ सापेक्ष सुख के पीछे अन्धी दौड लगाना वैसा ही उल्टा गोरख धन्धा है जैसा बैलगाडी के पीछे बैल बाँधने का होता है। उसे घसीटते रहने पर भी बलगाडी चलती नही, यात्रा होती नही, आदमी परेशान होता है परन्तु मूल की भूल को सुधारे बिना परेशानी अदृश्य हो तो कैसे हो ?

९१ भारत का श्रद्धाशील जन मानस अत्यन्त भावुक धर्म प्रेमी तथा चमत्कार प्रिय है, फलत बीसवी शताब्दी के इस वैज्ञानिक युग मे भी चामत्कारिक प्रवचनकार वचन सिद्ध तथा स्वर्ण सिद्धिधर आदि लुभावने आकर्षक विशेषणों की छाया मे बहुत आसानी से उसे छला और ठगा जा सकता है। गम्भीर तात्त्विक तथा धार्मिक प्रवचन

की आड मे बड़े बड़े व्यापारियों एवं बुद्धिजीवियों से भी एक ही दिन मे सैकड़ो, हजारों लाखो रुपये ऐंठे जा सकते हैं अनेक स्थलों पर ऐंठे भी गए हैं। आज भगवन्नाम-कीर्तन तथा वेष की छाया में शास्त्र व प्रवचन सरे आम बिकते हैं। प्रवचन जीवन निर्माण के लिए नही व्यापार के लिए होते हैं। साधु या भक्तों का 'बाना' पहने हुए कतिपय धन के भूखे भेड़िये, धर्मप्राण जनता की भावुकता भरी श्रद्धा का दुरुपयोग करके भारत की धार्मिक संस्कृति का अहित कर रहे हैं। प्रोपेगण्डा के इस युग मे बढा चढाकर प्रोपेगण्डा करने वालों के चने भी बिक जाते हैं जबकि न बोलने वाले सज्जन पुरुषों के अंगूर भी पड़े पड़े सड जाते हैं। किन्तु जभी आसमाँ को एक कर देने वाले प्रोपेगण्डा के अनन्तर जब वास्तविक भूखे भेड़ियो के नग्न रूप सामने आते हैं तब बरबस 'शायर का शेर' स्मृति मे तैर जाता है—

'बहुत शोर सुनते थे पहलू में दिल का।
जो चीरा तो कतरा ए खून निकला॥

धर्म व संस्कृति प्रेमियों को यदि ऐसे लूट खसोट के युग मे धर्म व संस्कृति की सेवा करना है तो सही तत्त्व को समझना होगा। सच्चे झूठे को परखना होगा। साधु योगी या ढोंगी को जानना होगा। जब तक ऐसा नही होगा तब तक "भेड़िया धसान' वाली कहावत चरितार्थ होती रहेगी। जिससे देश, धर्म व संस्कृति का जो ह्रास हुआ है वह होता ही रहेगा, उसे रोका न जा सकेगा।

९२ नट की तरह पाट अदा करने वाले वक्ता श्रोता लाखों करोड़ों हैं किन्तु उनका कहना सुनना ऊसर भूमि मे बीज बोने की तरह निष्फल होता है। समय और श्रम उन्ही वक्ता श्रोताओ का सार्थक होता है जो जीवन में उतार कर कहते हैं और सुनकर जीवन में उतारते हैं।

९३ मानस के लंका काण्ड में राम ने रावण से द्वन्द्व युद्ध करने से पहले कहा—विश्व मे गुलाब, आम एवं कटहल के समान तीन प्रकार के पुरुष

होते हैं। गुलाब फूल आम फल व फूल तथा कटहल मात्र फल देते हैं, इसी प्रकार एक पुरुष कहते हैं, दूसरे कहते व करते भी हैं, तीसरे केवल करते हैं कहते नहीं। बुद्ध ने धम्मपद मे सुगन्धरहित पुष्पो की उपमा मनुष्य के उन शब्दो को दी है, जो केवल बोले ही जाते हैं उन पर काम नहीं किया जाता। आदमी को कटहल या आम के समान बनना चाहिये।

९४ मानव! तुम लकडी का टुकडा नहीं, नाव बनो। दिशाहीन लकडी के टुकडे के भाग्य में इधर उधर धक्के खाना या किसी गर्त मे मिट्टी के ढेर के नीचे दबकर मिट्टी बन जाना लिखा होता है। जबकि नाव स्वय तैरती है और अपने आश्रय मे आने वाले शक्ति हीन लोगों को तारती है तो उसका चमकता हुआ अस्तित्व सदा बना रहता है।

९५ साधक! फिसलन लिए हुए इस ससार की सकरी पगडण्डी पर सभल-सभल कर और फूक फूक कर पाव रखना, वरना देख लेना इस अग्नि परीक्षा मे जीरो ही नही मिलेगा अपितु हड्डी पसली तक चूर-चूर हो जाएगी।

९६ ओ साधक! तुम्हे हो क्या गया है? तुम लोक-प्रशसा के पीछे इतने बावले क्यों होते जा रहे हो? लोक कल्याण के श्रुति मधुर नाम पर न जाने क्या-क्या बवेले खडे करते जा रहे हो? जन-जागरण की अलख जगाने की तह म, लोकप्रिय बनने की आठ प्रहरी रामधुन क्यो लगा रहे हो? मनभावने नारो वाली बगुलाभक्ति की आड में भोले भाले मच्छ मछलियो पर जाल क्या फला रहे हो? बताओ तो सही, गृह त्याग और भक्तों की ममता भरी भीड में क्या तुक है? याद रखो—तुम्हारे जप-तप ध्यान प्रवचन, जन कल्याणकारी व्यग्रता व वाणी की मधुरिमा को लोकषणा का भयकर विषधर लील रहा है। "रात भर चले रहे वहीं के वहीं ' आंधी पीसे पाडा (कुत्ता) खाये मुहावरे मुखर रहे हैं। क्या इसीलिए तुमने घर-

परिवार और वैभव को छोडा था ? क्या यही था ध्येय साधक जीवन स्वीकार करने का ? क्या यही था दीघज्ञान-साधना का साध्य ? क्या यही था अन्तिम आराध्य ? जरा आत्म चिन्तन करो, मोडो जीवन धारा को तोडो गहनतम कारा के बन्धन को, छोड दो लोक श्लाघा के साधारण काष्ठ को, ले लो कीमती चन्दन को। कानो को बन्द करके सुन लो, आत्मा के करुणा क्रन्दन को और हृदयासन पर बिठालो पूण नि स्पृही साधक तथा आत्मज्ञान के महघ्य मणि त्रिशलानन्दन को।

९७ नदी "मैं पन' को (अपने नाम रूप भिन्न अस्तित्व को) मिटा करके ही 'परमात्मा (शुद्ध चैतन्य) मे प्रतिष्ठित होती है। 'मैं और परमात्मा दो का सह निवास पूव और पश्चिम की तरह या एक म्यान में दो तलवारो व एक गुफा मे दो शेरों के सह प्रवास के समान सवथा असम्भव है। कहा भी है—

"जब मैं तब 'हरि' हैं नही, जब हरि तब 'मैं' नाय।
प्रेम गली अति साकरी, रहिमन द्व न समाय॥

९८ नदी तभी तक उफनती है, तटो को तोडती है और नाना प्रकार के विप्लव मचाती है जब तक वह अथाह सागर की गोद में समाधि नही ले लेती।

९९ अध्यात्म के परम शत्रु— अह के घुमाव पर साधक के बढते चरण लडखडा जाते हैं। गति मे अवरोध पैदा हो जाता है भटक जाने की सम्भावनाए प्रबल हो उठती हैं मनो दूध मे कांजी की चन्द बूदों के समान अह का थोडा सा अश भी अध्यात्म साधना को छिन्न भिन्न करके रख देता है। लम्बे उपवास दीघ मौन अनवरत ध्यान व बाह्य पदार्थों का उत्सग अह की विद्यमानता मे सफल नही हो सकता। सवविदित है कि स्तम्भ सम अविचल, मेरु सम अप्रकम्प

खडे राजर्षि बाहुबली के हृदयकोण मे स्थित तीखा अह सवज्ञत्वलाभ में रोडा बना रहा। एकान्त सेवी, प्रशान्त वन विहारी, पौराणिक ऋषि के तीक्ष्ण अह ने ब्रह्मा द्वारा मुमुक्षु साधका के नामों की विहित तालिका म उनके नाम को समाविष्ट नही होने दिया। गुरु नानकदेव जी ने बडा मार्मिक दोहा कहा है—

"तीरथ व्रत अरु दान कर, मन मे करे गुमान।
'नानक' निष्फल जात है, ज्यो कुजर का स्नान।।'

नगर का गदला नाला अपने सहोत्पन्न अह को गगा मे विलीन करके ही स्नातक बनता है।

काली घटाए अपने वैभव के अह को मिट्टी मे उडेल करके ही जग-जीवन अन्न को प्रदान करती हैं और जगद्धात्री अलकरण से अलकृत होती है।

बीज भूगभ मे अह को विलीन करके अपने में छुपी हुई (निहित) विशाल वट वृक्ष (ब्रह्माण्ड) की शक्ति को प्रकट करता है और हजारो का आश्रय दाता बनता है।

रूई के मुलायम अणु अपने अस्तित्व के अह को मिटा करके ही सुन्दर दुकूल का आकार पाते है।

स्याही की टिकिया अपने अह को पानी मे घोल करके ही स्वर्णाक्षरो में अकित होकर अमर बनती है। वास्तव म महान बनने की प्रक्रिया और सिद्धि की उपलब्धि अह के विसजन मे ही निहित है।

१०० सागर ने सभा बुलाई, नदियो का जमाव होने लगा, गम्भीर गजना मे सागर ने कहा—सारी नदियां प्रतिवष अमूल्य भेंट लेकर आती हैं किन्तु बेत्रवती! तू कुछ भी क्यों नही लाती है? उस समय बेत्रवती ने चौंका देने वाला आत्म निवेदन प्रस्तुत किया—प्रियवर!

मेरे दोनों ओर बेंत के वृक्ष खड़े हैं जिनकी देही में यथेष्ट व विवेक पूर्ण लचक है जो मेरे खूंखार रूप बाढ़ के सामने झुककर अपनी नम्रता से मेरे तेज को निस्तेज बनाकर रख देते हैं और मेरे वेग के निकल जाने के बाद मुझे अंगूठा दिखाते हुए पूर्ववत अठखेलियाँ करने लगते हैं। इन मेरी बहनों सरिताओं के तट पर अकड़कर तनकर खड़े रहने वाले वृक्ष हैं जो झुकना तथा सहसा समागत उस आकस्मिक विपत्ति के साथ शांति समझौता करना नहीं जानते हैं अतः वे गिरते टूटते और सरिताओं के प्रवाह में बेसुध से बनकर आपके श्री चरणों में अपने अस्तित्व को सदा सदा के लिए विलीन करने के लिए चले आते हैं। झुकने और अकड़ने के जीवन प्रद तथा जीवन नाशक परिणाम पर यह पौराणिक संवाद सुन्दर प्रकाश डालता हुआ दिशा निर्देश करता है।

१०१ अपार पारावार अपनी उत्ताल तरंगों से दूर दूर तक अपना वर्चस्व जमाने की धुन में उच्छालें ले रहा था, 'एकोहं नान्यो मे समः' इस वज्रघोष का डिंडिम नाद कर रहा था। बिना रुकावट अपने पूरे पुरुषार्थ के साथ प्रभुत्व विस्तार की धुन में था। रत्नाकर, इस पद्म विभूषण के पद से समलंकृत वह अपने श्वेत कण मुक्ता को मुक्तहस्त से लुटा रहा था। काली कलूटी कालिमा को अंतर में छिपाकर हिम जैसी श्वेतिमा का प्रदर्शन करके श्वेत बनने का अहं भरा दम भर रहा था। दुनिया चाहे समल बनाये पर मैं तो अमल का अमल ही हूं कहता हुआ कूड़े को तट की ओर फेंक रहा था ऐसा अहंभरा क्रांतिकारी प्रदर्शन कर रहा था सागर। वह प्रथम क्षण में फैल रहा था धरांगण में और उछल रहा था गगनांगन में

गजब भाग्य का फेर, दूसरे ही क्षण में देखा गया कि वह विधि के विधानानुसार एक दम उलटे पैर लौट रहा था, अपनी कृत्रिम माया को समेट रहा था, स्वेच्छा से लौट रहा हूं—कहता जा रहा था

और मुड मुड कर पीछे ताक रहा था पर क्रमश उसका तेज, वचस्व, प्रभुत्व व यौवन का उन्माद घटता जा रहा था। अन्त मे खामोश होकर छबडो मे शान्त नाग की भाति गहरे गर्त मे कुण्डली मारकर सिमट गया वह। जब एक टकटकी से यह सब कुछ देखा तो मुझे तरस आ गई उसकी अहपोषण व प्रदशन की प्रवृत्ति पर

०२ चमकते हुए ये नभ के सितारे रजनी की माग मे सिन्दूर भरते हुए ये रजनी के अलंकार, अमा के तम मे लडखडाते बलात राही के ये साकेतिक चरण चिह्न, निराशा मे आशा केन्द्र अपनी भरी पूरी जवानी में अपने चारो ओर बिखरी आभा वैभव पर खिलखिला रहे थे और मुस्करा रहे थे कालिख पोत अमा की काली सूरत को देखकर कालिमा की विवशता व प्रभावहीनता पर अपना मस्तक घमण्ड से ऊचा कर जगमगा रहे थे। अनन्त काल तक एक ही रूप मे बने रहने की परिकल्पना अपने आप मे समट एव अपने एकाधिपत्य का सुनहरा स्वप्न देखने मे लीन बने हुए थे।

पर समय ने पलटा खाया, चूकि परिवतनशील सष्टि का क्रम ऐसा ही है। एक के साम्राज्य का अन्त होता है तो दूसर का साम्राज्य जमता है। सबल निबल को दबाता है। उसके अधिकार को छीनकर अपना अधिकार चलाता है। सृष्टि के अटल नियमानुसार देखा गया है कि क्षितिज मे अशुमाली की ज्योत्स्ना प्रसरने लगी और सितारो की ज्योत्स्ना ढलन लगी। अमा की कालिमा हटने लगी और प्राची की अरुणता बढने लगी। विवश व्यक्तियों की विवशता पर अकडकर मुस्कराने वाले सितारो का मुह लटक गया। उनका ससार गगन की अनन्तता में सिमट गया, रजनी की माग का सिन्दूर सूख गया, रजनी ने अपना सतीत्व धम निभाया। सच है, अहकार का साम्राज्य किसे नही निगलता ? यही प्रक्रिया है मत्स्य-गलागल की।

१०३ अपनी अनगिनत पर्तों के गर्भ में उतार-चढाव के इतिवृत्त को अन गिनत वर्षों से अपने आप मे समेटे हुए तपापूत योगी के समान हर्ष व शोक दोनो मे समरस परिपार्श्व मे प्रवाहित हो रहे प्रपातों के बिगुजन म आत्म विभोर बने हुए जीवनदायी काष्ठ भण्डार को अपने अन्तर म निरहकार वत्ति से सुरक्षित रखे हुए स्वस्थ, शान्त और आत्मविभोर बनाने वाले प्राकृतिक सौन्दय, सुषमा एव मन मोहिनी छवि का परित आवेष्ठित किय हुए कुछ विशाल शिलाखण्ड दृष्टिगत हुए

जो युग युगान्तरो से तपतपाते, धूप हवा व बौछार की यातना सहते भयकर तूफान व अन्धड के थपेडो का आलिंगन करते आ रहे हैं फिर भी उनमे स्फटिक की स्वच्छता धवलिमा एव तरुण तपस्या पर मेरा मन मुग्ध हो चला

पर जब दूसरी ओर मैंने मुडकर देखा तो श्रेणीबद्ध पाषाण खण्ड दीखे, जिन्होंने मुक्तता से सन्यास लेते हुए महालयों में महती ममता के बन्धन मे आबद्ध होकर किसी समय मे गव, सम्मान और प्रतिष्ठा को गले लगाकर गर्वानुभूति की थी, जिन्होने एक दिन प्रथम दर्शन मे ही मानव मन को मुग्ध किया था कोटि कोटि उत्सवो मे मधुर विगुजन सुने थे कोटि कोटि शुभ स्वप्नो की सृष्टि मे सैर की थी, देव रमणियो-सी सुन्दर रमणियों के सुकोमल चरण-स्पश से गौरवा नुभूति की थी ससौरभ सुमनों की कण्ठ मालायें पहनी थी एव जिनका इतिहास गव के साथ इतिहास के स्वर्णिम पृष्ठो मे चमका था पर दुर्दैवोदय कहिये या सम्मान का अतिरेक या विधि की विडबना कह लीजिये कि वे ही पाषाण खण्ड अति उदास निराश, हताश एव मतप्राय से बने हुए नाश के दिन गिनते हुए अपवित्र अस्वच्छ एव म्लान से नजर पडे !

पवत मालाम्रो मे प्रवास करते समय दोनो दृश्यो का जायजा लेने पर गम्भीर विचारो मे डुबकी लगाते हुए मैंने यह नवनीत पाया कि जो क्षणिक तोपदायिनी उपाधियो एव मानपत्रो से स्वय को कृतार्थ समझते हैं व ममता के बधन मे आबद्ध होते हैं, एक दिन व अवश्य म्लानता व अपवित्रता की बाढ मे लुढक जाते हैं।

१०४ जैसे यथाथ मे चलता तो आदमी है पर कहता है 'गांव आ गया', इस जनोक्ति से वह आने का श्रेय देता है गाव को। कत्तव्य परायण व्यक्ति स्वय कत्तव्य करता है, पर श्रेय देता है अपने आराध्य को।

१०५ भगवान् भास्कर नई आत्मा लेकर प्राची की गोद मे अवतरित हुए। उनकी उज्ज्वल धवल किरणें प्रसरने लगी, तमसावृत्त गिरिकन्दराम्रा मे भी रोशनी फैलने लगी। पृथ्वी के कण-कण मे नूतन शक्ति का सचार होने लगा। उस अमृत बेला मे स्वावलम्बी पथिक उपयोगी आवश्यक सामान (जिसम उसका सारा ससार था) को अपने कधो पर रखकर नई उमग नये उत्साह के साथ मजिल को पाने के लिए निकल पडा। पथ की दूरी के मापक पत्थर, एक एक करके पीछे रहने लगे। गावो खेतो के अभाव मे निजन वन की नीरवता व गहनता बढने लगी। पहाडी चट्टानो की टक्कर से उत्पन्न नदियो व नालो के खूखार रव वन की भीषणता को शत सहस्र गुणित करन लग। तीक्ष्ण शूलें और नुकीले पत्थर पावो मे चुभकर पथिक के रक्त को चूस कर वीरता दिखाने लगे।

धुन का पक्का कमयोगी पथिक उन विपरीत परिस्थितियों म भी रुका नही झुका नही थका नही अपितु लक्षगुणित जोश के साथ मजिल की ओर बढता ही जा रहा था। पथिक की पावन ध्येयनिष्ठा का परिणाम यह हुआ कि वह दुरूह मजिल भी पथिक के पाव पखारने लगी और अपने आचल के फूलो से उसकी आरती उतारने

लगी। मजिल को पाकर पथिक मुस्कराने लगा और अपने श्रम साध्य अभीष्ट फल का श्रेय, मजिल को ही समर्पित करते हुए एक छोटे वाक्य (मजिल आ गई—गाव आ गया) मे विनम्र भारतीय सस्कृति (जो औरो को श्रेयभागी व्यक्त करके मानव को विनम्र बनाये रखने का उत्तम पाठ पढाती है) का मर्मोदघाटन करने लगा।

१०६ जब सूत मे गाठ पड जाती है, तब उसे सुलझाने का तरीका होता है सूत का बार बार ढील देते जाना, जिससे बहुत उलझा सूत भी सुलझ जाता है। उलझी समस्या सुलझाने का तरीका भी यही है। ढील देते जाओ और सुलझाते जाओ। शक्ति बरतने से सूत टूट जाता है वसे ही आपसी सम्बन्ध सख्त व्यवहार से टूट जाते हैं। यदि उन्हें तोडना नही जोडना है तो असीम धैर्य की अपेक्षा है।

१०७ बरसात होने पर सारी वनराजि प्रफुल्लित हो जाती है सुगन्ध गम कने लगती है, परन्तु जहा मैला दबा होता है वहा (अवकर) से सख्त बदबू आने लगती है उसी प्रकार सतो की दिव्यवाणी पर भक्तो के मन-मयूर नाच उठते हैं, किन्तु दुष्ट हृदय जवासे की तरह कुम्हला जाते हैं। कुम्हला ही नही जाते उनमे से आलोचना की बू आने लगती है।

१०८ जुगाली किए बिना पशुओ का खाना नही पचता निंदा किए बिना निंदकों का भोजन नही पचता।

१०९ जिस प्रकार कवि को कविता किए बिना गायक का गाये बिना लेखक का लिखे बिना, व्याख्यानी को व्याख्यान दिये बिना स्वाध्यायी ध्यानी को स्वाध्याय ध्यान बिना, कसाई का जीव मारे बिना तथा धोबी को वस्त्र धोए बिना चैन नही पडता, उसी प्रकार गुणग्राही को गुण ग्रहण किए बिना और निंदक को निंदा किए बिना चैन नही पडता।

११० केवल सास लेत रहने का नाम जीवन नही है, निर्जीव लोहार की धोकनी भी तो सास लेती है। सत्य सादगी, सयम, सेवा, सत्सकल्प आदि आदर्शों के पालन का नाम ही जीवन है। जीवन त्याग म है, भोग मे नहीं प्रेम मे है, घृणा म नहीं, सदाचार म ह दुराचार में नही।

१११ *प्राणी मात्र क दुःख दद से हृदय फटा जाता है तार-तार या छलनी छलनी हुआ जाता है, जबदस्त अवसाद स भर जाता है कहने वाला तथाकथित दयालु व्यक्ति मिलावट करते और दहेज मागत समय उस गम को भूल क्यो जाता है ?*

११२ रिश्वत, मिलावट, कालाबाजारी, मुनाफाखोरी तथा जमाखोरी जस राष्ट्रघातक काय राष्ट्रीय चरित्र हीनता के जीवन्त प्रमाण हैं।

११३ मानव की घृणा दुर्गुण से नही अथ व्यय से है। यदि ऐसा न होता *तो मिलावट, रिश्वत जसे अमानवीय कृत्य नही पनपने। मिलावटी* माल खरीदत व रिश्वत दत समय जा घृणा होती है वह मिलावट *करते या रिश्वत लेते समय समाप्त हो जाती ह।* इस विघातक प्रवत्ति को समाप्त करने मे ही व्यक्ति समाज व राष्ट्र का हित है।

११४ खुदा का बदा खुदा के घर-मस्जिद मे जाकर जोर जोर से खुदा को आवाज देता है किन्तु आश्चय तब होता है जब वही बदा जमीन के एक छोट से टुकडे के लिये खुदा के प्यारे बदे के खून का दरिया बहाने मे भी तनिक सकोच नही करता।

भगवान के मन्दिर मे आख मीचकर प्राणी मात्र म आत्मवत् भावना की आवाज बुलन्द करके अचना का दीप प्रज्ज्वलित करने वाला व्यक्ति जब किसी अन्य अचनाशील के प्राण का अपहरण करता है तब मस्तक ठनक उठता ह, रोगटे खडे हो जाते है।

११५ लेनिन जब 'वाशिंगटन पोस्ट' में काम करते थे तब उन्होंने वेतन वृद्धि के लिए आवेदन पत्र दिया था। यदि उनके प्रति उस समय सहानुभूतिपूर्ण दृष्टिकोण अपनाया जाता अर्थात् उनकी उचित वेतन वृद्धि कर दी जाती तो शायद ससार मे साम्यवाद का जन्म ही न होता। आकार मे यह घटना भले ही छोटी हो पर प्रतिक्रिया की दृष्टि से बहुत बडी बन गई। कभी कभी छोटी छोटी घटनाए और निमित्त आमूल परिवतन कारक क्रान्तियो के जन्मदाता बन जाते हैं। कौन नही जानता कि महादेव की प्रतिमा पर चूहे को चढते देखकर बालक मूलशकर के मन मे एक विचार क्राति ने जन्म लिया और वही विचार आय समाज के प्रवतन का मुख्य हेतु बन गया।

११६ एक वृद्धा से एक बार मैंने पूछा–माजी ! गीता, महाभारत, रामायण जैसे ग्र थो का वाचन (स्वाध्याय) किया करती हो क्या ? सरलात्मा वृद्धा ने कहा—मेरे जसी निरक्षर, बिना पढी लिखी बहनें उन्हे कसे पढ सकती हैं ? हम तो मात्र इतना जानती हैं कि किसी का बुरा नही करना, किसी के बारे म बुरा चिन्तन भी नही करना, किसी को बुरी निगाह से नही देखना, गाली नही देना, लडना नही। यदि किसी का मन अपने कठोर व्यवहार व वचन से दूखे तो तत्क्षण उससे माफी मांग लेना। यदि कोई अपना बुरा करे तो भी कडवे घूंट पीकर उस व्यक्ति को माफ कर देना और परम शांति व तन्मयता से भगवान का नाम लेना, आदि। काश ! आज के तथाकथित पढ़े लिखे साक्षर तरुण धम के इस जीवन्त स्वरूप को समझकर तदरूप जीवन बना लेते तो—

"साक्षरा विपरितास्चेत् राक्षसा भवन्ति वाली उक्ति साकार नही हो पाती।

११७ सत्य धर्म के माग पर चलकर अपनी पैठ प्रतीत जमाने के लिए व्यक्ति को कष्ट कांटो पर चलना पडता है, बहुत-बहुत खपना व तपना पड़ता हैं। उस प्रतिस्रोतगामी परिस्थिति मे अनेक लोग घबरा जाते हैं, परन्तु वे क्यो नही सोचते कि अन्न पैदा करन वाले किसान, पकाने वाले पाचक (रसोइये) और भोजन करने वाले भक्षक को क्या निरन्तर कष्ट उठाना नही पडता हैं ? पुत्र को तरुण व योग्य बनाने में मा बाप या अभिभावको को क्या खपना तपना व सहिष्णु बनना नही पडता है ?

११८ दद का अतिरेक दद नही रहकर दवा बन जाता ह। जिस प्रकार सूय की किरणों से छनकर जल की बूदें सतरग इन्द्रधनुष मे परिणत हो जाती हैं उसी प्रकार सघर्षों की आच मे पिघलता हुआ दद धातुओ के बतनो की तरह एक दिन सुन्दर सुडौल आकार ले लेता है इसलिए दद (दु ख) से विचलित मत बनो बल्कि हितकर अतिथि मानकर उसका अभिनन्दन करो आरती उतारो। ऐसा कहने वाले को लोग-बाग शायद सिरफिरा कहेगे, परन्तु तथ्य हमेशा विचित्र होता है। कौन नही जानता है कि धरती के गभ मे दबा बीज अधकार, नमी कीडो, सडाध सर्दी गर्मी अतिवृष्टि तूफान आदि से जूझता हुआ नन्ह से अकुर और अकुर से एक दिन सशक्त वृक्ष बन जाता है। धुध की प्रगाढ परतो को चीर करके ही सूय रश्मिया धरती देवी के कदमो को चूमने म सफल होती है। भूख से पीडित रोता बिलखता शिशु ही माता का अमृतमय दूध पाने म समथ होता है। दूध चादी के पिण्ड की तरह जमकर समुद्र मथन की तरह आलोडित विलोडित होकर तथा आच मे तप करके ही मूल्यवान और पोषक घी (घृतवै अमृत) बनता है। इसलिए कहा गया है—दद का भत्सना भरा तिरस्कार नहीं अभिषेक करो उसे मङ्गलमय प्रभात

या दूज के चांद से पूर्व रात्रि के अंधकार के समान समझो, जो एक दिन दद दद न रहकर दवा बन जाएगा। सभी जानते हैं—लुढ़कते पत्थरों पर काई नहीं जमती घर्षण होने से धातुएं जंग नहीं पकडती।

११९ वृक्ष अपने अस्तित्व को विस्तार देता है औरों को लाभ पहुंचाने के लिए। वह जितना बढ़ता है उतना ही औरों को लाभ पहुँचाता है। पक्षी उस पर घोसला बनाकर रहते हैं पथिक उसकी छाया में बैठकर थकान मिटाते है। पत्ते और फल पशुओं और मनुष्यों की क्षुधाग्नि को बुझाते हैं और खाद बनकर धरती की उर्वरा शक्ति को बढ़ाते हैं, फूल वायुमण्डल को सौरभ से भर देते हैं कि बहुनावृक्षों की शुद्ध हवा मानव समूह को प्राणवायु प्रदान करती है। कहना चाहिए—*वृक्षों का सम्पूर्ण अस्तित्व दूसरों के लिए है* ठीक इसी प्रकार महापुरुषों के जीवन वृक्ष का कण कण पूर्णतया पर हितार्थ होता है, उनकी प्रगति औरों को मिटाने के लिए नहीं, बसाने के लिए होती है उनका विद्याध्ययन व पुरुषार्थ मानव को संयम की प्राणवायु प्रदान करने हेतु होता है।

१२० गौ सूखा व कड़वा घास खा करके भी सर्वोत्तम पोषक पदार्थ—दुग्ध वै अमृतम् प्रदान करती है उसी प्रकार महापुरुष गरल घूंट पी करके या रूखा-सूखा खा करके भी कल्याणकारी अनुभव रूप अमृत प्रदान करके आत्मा को पोषण देते है जबकि बड़ा आदमी उस बड़े वृक्ष के समान होता है, जिसकी छाया में बोने से कुछ नहीं उगता या उगे हुए वृक्ष पोषण के अभाव में मर जाते हैं क्योंकि वह बड़ा वृक्ष धरती के सारे पोषण को स्वयं ही घट कर जाता है। यही है महापुरुष व बड़े आदमी में अन्तर। महापुरुष यानि परम हितकारी बहुत बड़ा आदमी यानि बहुत बड़ा स्वार्थी।

१२१ राजा महाराजाओं के विशेषाधिकारों की समाप्ति के साथ देश में नया युग प्रारम्भ हो गया, किन्तु कतिपय लोगों के स्थान पर बहुत

से लोगो का राजसी वैभव भरा जीवन बन जाता है तो देश की साधारण जनता का कोई लाभ नहीं हो सकता। यदि वर्तमान के नेता व प्रशासकगण सादगी सयम व सदाचार को जीवन में प्राथमिक स्थान देकर नया कीर्तिमान स्थापित करें, तभी देश का अभीष्ट नव निर्माण हो सकता है एव रामराज्य की कल्पना मूतरूप ले सकती है। हालाकि कोई भी धर्मशास्त्र, समाजशास्त्र या नीति-शास्त्र या दलीय सविधान आडम्बरपूर्ण बोझिल जीवन जीने का आदेश नही देता है। अणुव्रत 'सादा जीवन उच्च विचार' के अनुरूप चलने का राजमार्ग प्रस्तुत करता है।

१२२ अमरिका के सुविख्यात कृषि वैज्ञानिक वाशिंगटन कावर अत्यन्त सादगी प्रिय व्यक्ति थे। शासन द्वारा आयोजित वैज्ञानिक समारोह में एक बार श्री कावर आमन्त्रित थे। समय पर जब व साधारण वेष भूषा मे जाने लगे तो उनके मित्र ने उनसे कहा—कावर! तुम सरकार द्वारा निमन्त्रित किए गए हो अत कपडे तो अच्छे पहन लो। अपनी मस्ती मे मस्त कावर ने तपाक स कहा—मित्र-वर! यदि सरकार का तडक भडक या भडकीले वस्त्रो की आवश्यकता है तो एक सन्दूक म बढिया कपडे रखकर समारोह मे भेज दो और यदि उसे वैज्ञानिक की जरूरत ह तो पोशाक का नही मेरा सम्मान करना चाहिए। कावर के इस एक वाक्य मे विश्व की उच्चतम सस्कृति का प्राणतत्व Simple living and high thinking सुन्दरता स अभिव्यक्त हो गया है।

१२३ सिफारिश, खुशामद और रिश्वत के इस युग मे कोई नहीं पूछता कि—व्यक्ति मे योग्यता कितनी है, पाण्डित्य कितना है बुद्धि कितनी तीक्ष्ण है चिन्तन कितना सूक्ष्म है आचार-व्यवहार शील-स्वभाव कसा है? अधिकाश यही पूछते देखे जाते हैं—तुम किसकी मक्खन पालिसी म सिद्ध हस्त हो, यानी किस नेता की खुशामद मे व्यस्त या

मस्त हो। किस पहुँचे हुए नेता की सिफारिश या प्रमाण पत्र लेकर प्रस्तुत हो। खुशामद तथा सिफारिश के बावजूद सुस्त तो नही हो न ? कलियुग के भगवान—पैसो से जेबें चुस्त हैं या नही ? रिश्वत देने के लिए लाए हो या नही ? यदि लाये हो तो पौबारा है अन्यथा दफ्तर के चक्कर काटते रहो और भले ही खून पसीना एक करते रहो, परिणाम कुछ नही निकलेगा।

१२४ चरित्र के क्षेत्र मे व्याप्त सकट का समय रहते हुए यदि सही हल नही निकाला गया तो सारा ढाचा ही अराजकता की चट्टान से टकराकर चकनाचूर हो जाएगा। क्योकि, अर्थ का शैतान लोगो के दिमाग को बडी बेरहमी से मथ रहा है। नैतिक अभ्युदय के लिए अर्थ के उस बाह्य (नाग) पाश की जकड से उसे मुक्त करना आव श्यक है।

१२५ राष्ट्र का सच्चा नागरिक वह होता है, जिसमे सुमन मे सौरभ की तरह राष्ट्रीयता परिव्याप्त होती है। राष्ट्रीयता अर्थात् जाति कौम भाषा प्रात के कल्पित क्षुद्र विचारो से परे अखण्ड मानवता मे विश्वास भ्रातृत्व सादगी सयम तथा आत्म निय त्रण के विकास मे गतिशील आचार व्यवहार।

१२६ राष्ट्र क्या है ? राष्ट्रवासियों का शरीर मन एव आत्मा ही राष्ट्र है ? यदि वे दुबल हाते हैं तो राष्ट्र दुबल होता है और यदि वे सबल होते हैं तो राष्ट्र सबल होता है। शरीर—सयम, शुद्ध पौष्टिक आहार और व्यायाम से मन—सद् विचार, सत्सकल्प व सदाचार से तथा आत्मा—श्रद्धा प्राथना जप, ध्यान एव स्व स्वरूप चितन से स्वस्थ पवित्र, सबल व परिपुष्ट बनते हैं।

१२७ राष्ट्र-रक्षा के बिना धम व सस्कृति के सरक्षण की कल्पना आकाश कुसुमवत् निराधार है। देही देह से ही विदेह बनने की साधना कर

सकता है, इस दृष्टि से नश्वर देह के बहुमूल्यत्व को भी कोई समझदार आदमी नकार नहीं सकता है। तब फिर राष्ट्रवासियों के सर्वाङ्गीण विकास के लिए, राष्ट्र भूखण्ड के स्वतन्त्र व सुरक्षित होने के अति महत्व को भी कोई विवेकी कैसे नकार सकता है ?

१२८ महान् भारत की संस्कृति, सभ्यता, शालीनता का इतिहास महान् है, अतः हीनभाव का त्याग करके विस्मृत आत्म शक्ति को जगाना आवश्यक है।

१२९ जिस तरह नाइलोन, लिपस्टिक सिगरेट आदि के विज्ञापनों को आकर्षक बनाने के लिए आधुनिक साज सज्जा में भारतीय देव देवियों के चित्र तेजी से निकल रहे हैं, जिनके विरोध में कहीं कोई आवाज नहीं उठ रही है जबकि श्रद्धा प्राण भारत की आध्यात्मिक संस्कृति के साथ यह खुले आम खिलवाड हो रहा है। उसे अतिशीघ्र रोकना चाहिए।

१३० विज्ञान ने प्रगति के अनेकों आयाम खोज दिये हैं। बड़े-बड़े जलागार (डेम), नहरों का जाल सिंचाई की सुविधा, यातायात के साधनों की सुलभता, हर क्षेत्र में आत्म निर्भरता की ओर द्रुतगति से बढते चरण लडाकू विमान और संहारक शस्त्रास्त्रों का निर्माण, शिक्षा के क्षेत्र में प्रगति के आकडे वस्तुतः सनसनी पैदा कर देते हैं। आज उन सबको देखकर लगता है कि—असम्भव जैसा कुछ भी नहीं रह गया। आज का मानव आकाश में पक्षियों की तरह उड़ सकता है, अतल सागर में मीन की भांति तैर सकता है दूर, बहुत दूर पर अवस्थित (रहे हुए) आत्मीय जनों से, अपने सामने बैठे हुए व्यक्ति की भांति बात कर सकता है। चन्द्रलोक की यात्रा का केवल मधुर स्वप्न ही नहीं देखता अपितु चन्द्रमा पर निवास करने के लिए उतावला हो रहा है। इतनी अनिर्वचनीय असाधारण प्रगति के

बावजूद लगता है कि उसमे कोई बुनियादी तत्व लुप्त है, जिससे भौतिक समृद्धि का बढता कदम अशक्त व क्लान्त होकर किसी एक अजीब सी अन्त शून्यता से लडखडा रहा है। वह शून्यता है–अध्यात्म की। क्योकि एक पाव की प्रगति से पथिक अभीष्ट मजिल तक नही पहुच सकता। मजिल को पाने के लिए दोनो पावो का एक दिशा मे बढना अति आवश्यक है। सोने मे सुगन्ध की तरह भौतिक प्रगति के साथ साथ आध्यात्मिक प्रगति होने पर ही अभीष्ट परिणाम आ सकता है।

१३१ बचपन के चिन्ताहीन नशो को जवानी छीन लेती है मदमाती जवानी के मजेदार नशो का बेदद बुढापा छीन लेता है। बुढापे के जान हीन भरे बुरे नशो को बेरहम मौत छीन लेती है। छीना झपटीपरस्त इस परिवतनशील पृथ्वी पर हमारा अपना कुछ नहीं है। ये सब नाशवान् नशे जिन्हे हम अपना मानते हैं हमसे छिनते ही चले जायेंगे। उस हालत मे समझदार वही होता है, जो समय रहते चिर-सत्य का अनुगमन कर लेता है।

१३२ शरीर मोटर यन्त्र मकान या घोसले के समान है तो आत्मा डाईवर, सचालक मालिक और पक्षी के समान है।

१३३ तुम शरीर इन्द्रिया और मन नही—अपितु चतन्यरूप हो, क्योकि शरीर बुढापे म जजर हो जाता है नेत्रादि इन्द्रिया क्षीण हो जाती हैं मन सुखी दुखी होता है परन्तु तुम न जजर होते हो न क्षीण होते हो और न सुखी दुखी। तुम अजजर अक्षीण व आकाश की तरह अलेप हो।

१३४ जीवन के तीन प्रकार होते हैं। प्रथम होता है—सर्वोत्तम दूसरा–'मध्यम और तीसरा होता है—अधम। सर्वोत्तम जीवन सुमधुर स्वास्थ्यप्रद 'अगूर जैसा होता है जो भीतर और बाहर एक समान

सुकोमल व मधुर ही मधुर होता है। मध्यम जीवन 'नारियल' जैसा होता है, जो बाहर से रूखा सूखा परन्तु अंतर मधुर होता है। जघन्य जीवन 'बेर" जैसा होता है जो बाह्य मे सुकोमल और अंतर मे कठोर होता है।

(ख) अंगूर जसे पुरुषोत्तम का अन्त करण छल प्रपच से मुक्त माधुर्य से सराबोर सौजन्य से छलाछल परिपूर्ण होता है और उसका बाहरी व्यवहार भी सभ्यता, शिष्टता, शालीनता से अनुप्राणित मिलता है जो अपने और पराये हित मे सलग्न रहता है। 'अंगूर तुल्य जीवन सर्वोत्तम जीवन होता है।

(ग) नारियल जैसे, हित शिक्षा प्रदायक सज्जन का भले ही बाहरी व्यवहार थोडा रूखा खुरदरा लगता है परन्तु उसका अन्त करण सदा परहित मे ही लगता रहता है। ऐसा जीवन भी काफी हद तक स्पृहणीय व वाछनीय है।

(घ) बेर जसे निम्न कोटि के पुरुष का बाहरी व्यवहार बडा कोमल, मधुर व मनमोहक होता है, परन्तु उसका अत करण अत्यन्त कठोर गाठो भरा होता है जो कदापि स्पृहणीय नही होता। हो तो जीवन अंगूर जैसा हो अन्यथा नारियल जैसा तो हो ही किन्तु बेर जसा तो कदापि न हो।

१२५ मैंने नीम से जिज्ञासु भावना से पूछा—ओ राजमार्ग की शान! पथिक के प्राण! तुम तुच्छ स्वार्थ से ऊपर उठे हुए हो विनिमय की कामना से मुह मोडे हुए हो परोपकार की साकार प्रतिमूर्ति हो तुम अपने पत्ते, फल फूल, डालियाँ, टहनियाँ, छाल और जड़ो मे ही क्या अपने कण कण मे अनन्त गुणों को समेटे हुए हो तुम्हारे स्पर्श से रोग मुक्त बना हुआ पवन, प्रकृति के कण कण में नया रक्त सचार

कर देता है तथा अपने परिपार्श्व के वातावरण को स्वच्छ बना देता है।

ओ अमूल्य गुणरत्न निधे! इतने गुण व हित को अपने आप मे समेटे हुए होने पर भी तुम्हारे मे इतना कडुवापन क्यो? क्या यह अखरे बिना रहेगा? क्या यह उपेक्षा के भावो को जन्म नही देगा? सहृदय नीम ने सुरभित पराग बिखेरते हुए कहा—सर्वगुणसम्पन्नता मे सभवत अभिमान शैतान की विजयपताका फहरा जाये। मेरा मन गर्व से भर जाए जो कि मुझे कतई इष्ट नही है। इसके सिवा अन्तर बुरा मुह मीठा' इस तथ्य से मैं केवल कडुवेपन को कही अधिक उत्तम मानता हू बशर्ते कि वह अहितकर न हो, अत मेरा निर्णीत तथ्य है—चाहे कडुवा रहू पर परहितकारी बना रहू।

१३६ जगमगाते दीपक से मैंने पूछा—तू प्रकाश देकर के भी आखों को हानि नही पहुँचाता है, जबकि आधुनिक लाइटें प्रकाश देकर जकात के रूप मे आखो की ज्योति को हर लेती हैं फलत बच्चे एव नौजवानो के नेत्र, उपनेत्र से आवरित हो जाते हैं, इसका हार्द क्या है? सस्मित दीपक ने कहा—मैं अन्धकार का आहार करते ही तत्काल आत्मग्लानि एव घृणा के साथ उसका वमन कर देता हू, अत अहित की सम्भावना नही रहती जबकि शान से जगमगाती हुई ये लाइटें केवल अन्धकार को पीती हैं किन्तु उसका वमन नहीं करती अत ये ज्योतिमय होते हुए भी नेत्र ज्योति के लिए लाभ दायक नही होती।

१३७ फफोला अपने अन्तर मे अशुद्ध रक्त व पीप को छिपाये रहता है। बिचारे भले आदमी को आराम से खान पान, शयन तथा शान्ति से क्षण भर भी बात नही करने देता है आराम के आस्पद (स्थान) को आह राम का आस्पद बना देता है। मन के राम को दर-दर का

भिखारी बना देता है। उसे खाने को गम गम हलुवा भी दें तो भी वह जड अपने चिरपालित दुष्ट स्वभाव के कारण टस से मस नही होता, फिर हारकर भले आदमी को भी सुतीक्ष्ण शस्त्र की शरण लेनी पडती है।

निमम शस्त्र के दिल मे दया मया कहा ? वह तो तत्काल उस फफोले का मुह छेद डालता है। उस शल्य क्रिया के फलस्वरूप उसकी अतर उन्मत्तता फूट पडती है और उसकी प्राणघातक दुगध से प्रवृत्ति के कण कण का दम तक घुटने लगता है फिर भी उसे शान्ति कहा! वह अपने जीवन के अन्तिम क्षण तक तत्रस्थ वातावरण को विषाक्त बनाता हुआ, सडाध पैदा करता हुआ, विषम समस्या भरी नारकीय सृष्टि का सजन करता रहता है काश। इस धरा मे दुष्ट स्वभावी फफोले के क्रिया कलापो का साम्राज्य न रहे तो यही ससार स्वग बन जाये।

१२८ हर आदमी सोचता और कहता है—उसका पडौसी आध्यात्मिकता का बडा भारी दम भरता है, परन्तु वह भौतिकता पर जान देता है नि स्वाथ होने का दावा करता है, परन्तु स्वाथ पर मरता है ब्रह्मचारी होन की पवित्र घोषणा करता है परन्तु वासना का दास बना हुआ है नम्रता का प्रदशन करता है परन्तु घमण्ड मे चूर है, हस की चाल चलता है परन्तु कत्तव्य बगुले का है। मोर की तरह मीठा बोलता है पर साप को बिना चबाये और बिना डकारे ही निगल जाता है किन्तु वह भूल क्यों जाता है कि— वह कैसा है ? सुधार पडौसी का नही उसे अपना करना है।

१२९ अन्तर मे चिरकाल से परिव्याप्त अनल्प अन्धकार को दूर करो, सत्य स्वय प्रतिभासित होने लगेगा। पानी मे समागत मिट्टी को दूर करो, पानी अपनी सहज निर्मलता के साथ नितर आएगा। यह मत सोचो

कि—अनन्तकाल मे अपना एक छत्र शासन चलाने वाला दृढता से कुण्डली मारकर बैठा हुआ घनातम या पानी का भारी गदलापन मेरे इस छोटे से जीवन के छोटे से प्रयास से, कैसे दूर हो सकता है? क्या कभी नही सुना देखा कि पर्वतो की अतर्वर्ती गहरी कदराओ म हजारो वर्षों से कुण्डली मारकर जमा हुआ डरावना अधकार, जिसे चुनौती देने का साहस शायद न तारो मे था, न चाद म न सूय म छोटे से दीपक के अल्प प्रकाश की एक किरण के प्रथम चरण मे ही वह अपनी मौत कैसे मर मिटता है? फिटकरी के छोटे से ढेले से हजारो गैलन पानी कैसे साफ स्वच्छ हो जाता ह? गहरी चट्टान के कैसे बहता हुआ अमृत सागर, एक ही धमाके से चट्टान को फोडकर नीचे हस्तगत हो जाता है? उत्तर होगा—

१४० १७ जनवरी १९७५ की रात को लगभग सवा दो बजे मैंने एक स्वप्न देखा जो यथाथ के बहुत निकट है। बिहार से उडीसा की धरती पर अविरल बहने वाली शख नदी (जिस पर बने मदरिया बाध का अथाह गलागार हिलोरे ले रहा है) जो थोडी आगे चलकर इस्पात नगर राउरकेला के निकट वेदव्यास म कोमल एव जमी से प्रसूत सरस्वती के साथ मिलकर ब्राह्मणी नदी को जन्म देती है। मैंने स्वप्न मे देखा कि—बाध के उस पार जाने क लिए एक सकरी सी पगडडी बनी हुई है, जिस पर चलना खड्ग की धार पर चलने जमा है। मैं, मेरे साथी सहान्र सन्तो व श्रद्धालु श्रावको सहित सपाटे से पार हो रहा हू। अब उस नदी (जिसे हमने बिहार व उडीसा म पुन आते समय पार किया था) के बहाव मे बहुत दबाव देने वाला घुटनो से ऊपर तक का पानी खतरनाक प्रतीत हो रहा था परन्तु मैं आगे निकला हुआ बहुत करीब पहुँच गया हूँ। अब कुछ ही क्षणो का काम है इतने मे ही नींद खुल गई। मैं आनन्द विभोर हो उठा। उस

समय भगवान का परम पावन वह प्रवचन मेरी स्मृति में उतरने लगा कि—

तिण्णोहुसि अण्णव मह, किं पुण चिट्ठसि तीर मागओ
अभितुर पार गमित्तए समय गोयम ! मा पमायए।

—उत्तराध्ययन १०–३७

सयम की साधना उस सकरी पगडडी से क्या कम है। कठिन परिस्थितियो का दबाव पानी के दबाव से क्या कम है ? ऐसा सोचता हुआ मैं उठ बैठा और जप मे सलग्न हो गया।

एक मार्च १९८५ के दिन तुगभद्रा पावर हाउस को देखा जलागार से आने वाले पानी के दबाव से पखे बडे जोरो से चलते हुए म थन करते हैं फलत बिजली उत्पन्न होती है उत्पादित विद्युत को शक्तिशाली चुम्बक खीच लेते हैं और कट्रोलरूम से उसका सवत्र वितरण हो जाता है।

मुझे लगा, अनुप्रेक्षा का मथन विद्युत प्राणधारा को उत्पन्न करता है उस अर्जित प्राणधारा का पूरे शरीर म ,प्रवाहित कर हम अपने आप को आलोकित कर सकते हैं।

तुगभद्रा बांध (टी बी डैम) तथा नक्शा का अवलोकन करते हुए लगभग दस बजे वैकुठ गेस्ट हाउस पर पहुँचे। दिन म श्रावक सम्मेलन को सम्बोधित किया। पम्पादर्शन टावर पर रात का ध्यान कर नीचे गेस्ट हाउस के कमरे म लाह क पाट (पल्यक) पर मैं सो गया। नेट की मच्छर दानी का एक छोर पल्यक व दरवाजे क बाध दिया। रात को ३ बजे के करीब उठा कायोत्सग किया पुन सोन के समय जब जब शरीर हिलता तो पल्यक व दरवाजा कम्पित व ध्वनित होते। उस समय चिन्तन में नया प्रकाश उतरा कि विश्व के

महानतम दार्शनिक युवाचार्यश्री महाप्रज्ञजी ने अपनी अनुभव पूत वाणी मे कितने बडे सत्य को उजागर कर दिया है कि काया स्थिर वचन व मन भी स्थिर काया चचल वचन व मन भी चचल, सबसे पहले हमे कायोत्सर्ग को साधना है यदि वह सध गया तो वचन गुप्ति व मन गुप्ति भी सध जाएगी।

१४१ प्रात छ पैंतीस का समय ठिठुरती हुई धरती, सीने को पार करता हुआ शीतल समीर सुनसान बीयावान वातावरण— मैंने कहा— शायद सूरज भी ठण्डी से डरकर आलसी बन गया लगता है। मैं कहकर भीतर गया और पुन कुछ क्षणो के बाद आकर देखता हू तो सूर्य उन्नत ग्रीव बनकर सामने खडा हुआ सुनहरी किरणें बिखेर रहा है—मैंने सोचा, शक्ति सम्पन्न पुरुषरत्न अपना अपमान तिरस्कार भरा अनादर कब सह सकता है?

१४२ ओ पेड! तानाशाह शासक की तरह बेरोक टोक तूफानी हवा बह रही है तुम्हें बेमतलब छेड रही है और समता साधक की मुद्रा म खडे हुए तुम्हारे गात्र मे कम्पन पदा कर रही है एक हो तुम, जो वीतराग से बन कर टगर मगर देख रहे हो। इसके बेतहाशा बहाव को विरोधी सनिको के रूप मे अडकर रोकते क्यो नही हो? अपनी टहनियो रूपी हटरो से इस ठोक पीटकर सीधा क्यो नहीं कर देते हो? जिससे यह एकदम निरकुश हवा अपनी क्रूरता भरी काली करतूतो पर पुनर्विचार करे और इस तरह किसी इसाफपरस्त व पाक दामन व्यक्तित्व को कुचल डालने का जघन्य अपराध पुन न करे।

क्षर भर रुक कर जोरो का अट्टाहास करते हुए पेड ने कहा—मुझे अपने मूल पर विश्वास है और विश्वास है स्वय की रक्षा कर सकने की अतुल क्षमता पर। साथ ही व्यक्ति की स्वतन्त्रता व प्रकृति को

नियामकता पर भी पूरा भरोसा है वह व्यक्ति स्वातन्त्र्य का इस तरह दुरुपयोग करने वाले को कभी नही बख्शेगी। हमारी बातें हो रही थी कि मैने देखा—झझावातो से आहत पेड पुन पूर्ण स्वस्थ हो कर बडी शान से तन कर खडा है और दूसरो के अस्तित्व को खत्म करने की जिद्द पर तुली हुई उस तूफानी हवा का अस्तित्व मिट गया है, सिमट गया है उसका निरकुश तथा मनमौजी मस्तानापन। सच है औरो को कुचलने वाला अन्त मे अपनी मौत मर मिटता है तथा स्वय की रक्षा करने मे सक्षम सहिष्णु व्यक्तित्व, जन-जन का आदर पाता हुआ अपनी शान मे चिरकाल तक बना रहता है।

१४३ महापुरुषो की तेजस्विता को चाहे कोई असहिष्णु व्यक्ति लाख चुनौती दे, उनकी मूरत पर कालिख पोतने की कोई चाहे लाख कोशिश करे परन्तु उनकी तेजस्विता घट नही सकती अपितु शत सहस्र लक्ष-गुणित बढ जाती है। क्या कभी बादल चाद को मिटा सकते हैं? शायर ने ठीक कहा है —

"सज्जनो के शीश पर सकट रहगे कितने दिन ?
चाद को घेरे हुए बादल रहगे कितने दिन ?"

सोने को आग मे जलाने का चाहे कोई वज्र मूख कितना भी भगीरथ प्रयत्न करे पर क्या सोना कभी आग मे जलता है ? उसकी चमक मिटती है ? शेर कितना माकूल है —

'आग मे जल जाय सोना पर चमक जाती नही।
सिहनी मर जाती है, पर घास को खाती नही।'

चाहे कोई मज्ञ इत्र की मूरत (गन्ध-ख्याति) को धूमिल करने की कितनी भी कोशिश करे परन्तु उसके सप्राण कण कण की महक कब मिटती है ? अनुभूत तथ्य है—

"इत्र की महक मिट्टी में मिलकर भी जाती नहीं।
तोड भी डालो तो हीरे की चमक जाती नहीं॥

चाहे कोई सूय के प्रभा मण्डल को धूलि धूसरित करने का कितना भी प्रयत्न करे, पर उसके प्रभामण्डल को ससार की कोई भी ताकत रोक नहीं सकती। कवि ने राणा प्रताप के मुख स कहलवाया है—

"पीथल ! के खिमता बादल री, जो रोके सूर उगाली ने।
सिंघारी हाथल सह लेवे, बा कूख मिली कद स्याली ने॥'

उपरोक्त पक्तियो का निष्कर्ष है—दानव कभी फल फूल नहीं सकते। पुराणो का नवनीत है कि— देव दानवो का, अर्थात् दैवी और आसुरी सम्पदा का युद्ध सदा से चलता आ रहा है परन्तु दैवी सम्पदा से आसुरी सम्पदा सदा पराजित होती रही है।

१४४ राम मर्यादा पुरुपोत्तम थे, तो रावण आदश प्रतिनायक। वाल्मीकि रामायण के आदश प्रतिनायक रावण का चेहरा अनेक युगो में अनेकानेक कवियो की भाषा भूमि की लम्बी यात्रा करता हुआ, न जाने कब से किन्तु आज खलनायक के रूप मे प्रस्तुत हो रहा है। रावण का असल रूप क्या था आज भी शोध का विषय है। परन्तु प्रचलित जन धारणा के अनुसार रावण अन्याय, असत्य एव दुराचार का प्रतीक तथा राम न्याय, सत्य एव सदाचार के मूत रूप माने जाते हैं। विजयादशमी का विजयोत्सव अन्याय पर न्याय की असत्य पर सत्य की तथा दुराचार पर सदाचार की विजय का चिर प्रतीक है जिसकी स्मृति रावण दहन के रूप म प्रति वप की जाती है।

१४५ रावण के पुतले जलाने वाले शायद भूल जाते हैं महर्षि वाल्मीकि के उस कथन को जिसे लका से अयोध्या आते वक्त स्वय राम से उन्होने कहा था। उनका कहना था कि— माया के इस विशाल

सागर में शरीर लका है जिसमे बैठा हुआ अहकार रूप रावण डका बजा रहा है स्वार्थ मेघनाद है आलस्य कुम्भकरण है जो अहकार रूप रावण का साथ दे रहे है। हे भगवान ! जब आप अपने कृपा के बाण से उनका वध करेंगे, तभी भू भार हरण हो सकेगा।' तात्पर्य हुआ कि अह, स्वार्थ व आलस्य का त्याग होना ही वास्तविक भू भार का हरण है, जो प्रत्येक को करना है।

घमण्ड का रूप घनमानस मे उच्छ खलता उद्दण्डता के रूप म, आलस्य अकर्मण्यता कर्तव्यहीनता से भरा हुआ, स्वार्थ पद सत्ता धन आदि स पुष्ट बना हुआ दिनो दिन और घरोघर बढता जा रहा है फिर कैसा पुतलो का दहन ? लगता है स्वय रावण भी जनता की इस विमूढता पर हस रहा होगा ! आज हमे प्रचलित प्रतीको के सूक्ष्म सकेतो को समझना चाहिए। अन्यथा आर्यावर्त देश आर्य जाति और आर्य सभ्यता का विकास किसी भी हालत मे नही हो सकेगा।

१४६ उडीसा प्रान्तीय राजपथ नम्बर दस पर हम लोग चल रहे थ। सडक के घुमावदार टेढेपन क कारण, हमारा मुख एक ही दिन व बिहार म पूर्व ईशान उत्तर, वायव्य और पश्चिम दिशा मे होता रहा। सडक क टेढेपन पर मरे मुख से सहसा निकल पडा—सडक ! तुम्हारी चाल सर्प की तरह कुटिल क्यों है ? हम जसे पदयात्रियो को तुम्हारी यह कुटिल चाल बहुत खलती है। क्या तुम सीधी और एकदम सीधी नही हो सकती हो जिससे पथिक अपने गन्तव्य को शीघ्रता स प्राप्त करलें और उसके समय व शक्ति का अपव्यय न हो।

मुझे आभास मिला कि—मरे इस प्रश्न-परक लम्बे वक्तव्य पर सडक मरे पावो से लिपटकर मुस्करा दती है और सर्प की तरह बल खाती हुई कुछ बोल उठती है। मैंने कान लगा कर गौर से सुनना चाहा तो मुझे प्रतीत हुआ, वह अपनी अव्यक्त वाणी म बहुत गम्भीर रहस्य

समझाती है, कि—मुने ! इसमे क्या आश्चय है, अन्तमन के काले तो सदा कुटिल चाल ही चलते हैं। कितना सच था और कितना वास्तविक था उसका कहना !

१४७ १० जनवरी १९७४ की प्रात काल का समय था, राजगागपुर (उडीसा) स्टेशन के ठीक सामने वाली धमशाला के दक्षिणाभिमुखी खुली छत पर बैठे हुए हम वस्त्र पक्षालन कर रहे थे। रेलगाडियों का आना जाना बराबर चालू था। इतने मे चीखती हुई हावडा एक्सप्रेस ने सहसा हमारा ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया। मैं बोल उठा—ओ हो ! गाडी के डिब्बे धुएँ से कितने काले हो रहे हैं। "तभी तो रेल यात्रा करते समय कपडे एकदम काले हो जाते हैं मुनि श्री फतहचन्द जी 'पकज ने मेरे स्वर मे स्वर मिलाते हुए उपरोक्त वाक्य कहा।

इजन से निकलने वाले गहरे धुएँ के बादलो ने पुन मेरा ध्यान आकृष्ट किया तो मेरे मुख मे सहसा निकल पडा—जो बाहर से भी काला है अन्तर से भी काला है, जिसका आहार भी काले कोयलो का है, वह औरो को काला नही करेगा तो क्या करेगा ?

१४८ मछली सदैव जल म वास करती है और गाय थल म, मछली का *गगा स्नान हर क्षण होता है, गाय का कभी-कभी फिर भी क्या* कारण है कि गाय को माता क समान सम्माननीय पद प्राप्त होता है, मछली को नही ? कारण दिन के उजाले की तरह बिलकुल स्पष्ट व सवगम्य है कि सात्त्विकता की प्रतीक गाय का हृदय मछली की अपेक्षा अधिक पवित्र व शुद्ध होता है वस्तुत हृदय की पवित्रता ही महत्ता प्रदान करती है रग रूप या जल स्नान नहीं।

१४९ उपवन के आँचल म अनतानत रग बिरंग फूल खिलत हैं मानो वे नई ताजगी, नई स्फूर्ति और नई उमगो भरा प्राकृतिक अखूट भण्डार

सृष्टि के सामने प्रस्तुत करते हैं। उन सुमनों के सौरभ पर भोगी भ्रमर भ्रामरी प्राणायाम में खोये हुए से मडराते हैं तो कही योगा राधक योगी उस सतत प्रवाहिनी स्वस्थ और शान्त सुमनो के सौरभ को सात्त्विक सजीवनी साबित करने म तुले हुए हैं। एम पुष्पनिकुञ्ज मे विहार करते हुए मैंने देखा—

सुघड वनमाली के हाथो स गू थी हुई प्राणवान फूलो की मालायें कही नेताओ की गल हार बनकर मुस्करा रही हैं तो कही सुकोमल कर कमलो से केशाभरण बनाई जा रही हैं तो कही श्रद्धालु सज्जन श्रद्धास्पद के पावन चरणो मे समर्पित करने के लिये सुमनो को चुनने मे जुटे हुए है तो कही भ्रमर आरती उतारने म सलग्न है, मैं सुमनो के भाग्य पर मुग्ध था किन्तु मैंने ज्यो ही थोडा झुककर जमी पर झाका तो मैं स्तब्ध रह गया पतित व सुगन्धहीन पुष्प निममता से पैरो तले रोंदे जा रहे हैं। पर भर मैंने सिर को खुज लाया तो तत्त्व दशन मिला—पतित व गुणहीन कब सम्मान पाता है? शाश्वत सत्य है कि पतित सदा अवहेलित ही होता है।

१५० स्वणभूम की पद यात्रा करते समय एक अव्यक्त ध्वनि कानो से टकराई— सोने ने सोना हराम कर दिया है। युगीन परिस्थितिया मे "आराम हराम" का नारा बुलद हुआ, पर हाय! अ ज तो "सोना हराम" का नारा बुलन्द हो उठा है! जो सोना एक दिन धनिक का शृ गार व भूषे का आधार गिना जाता था, वही आज विष गिना जाने लगा है। जिस सोने की टिकिया स ब्लैक के धन को हजम किया जाता था, जिस सोने के चूण से रिश्वत म मिली हुई भेंटो को पिछले माग से उस पार किया जाता था, जिस सोने के इन्जेक्शनो स उभरते हुए रोगो को तत्क्षण दबाया जाता था जिस सोने के बहुमूल्य आभूषणो की चकाचौंध से गरीबो पर रोब जमाया जाता था जिस सोने की काली छाया मे धन पापो को पाला जाता

था एव पापकारी कृत्यो पर आवरण डाला जाता था हाय! आज वही सोना 'साप छछूदर' की लोकोक्ति को सफल सिद्ध करने म तुला हुआ है शायद इसीलिए कवि के स्वर यू फूट निकले हैं —

"सोना ! तू तो बडा कुपातर तूने हमको ख्वार किया।
तू तो सोवे बडी नीद मे हमको चौकीदार किया "

१५१ जिस राष्ट्र, समाज या धम सघ का नेता, अगुवा या अनुशास्ता यदि छोटे गरीब परन्तु श्रद्धाशील ईमानदार अनुगामियो को तथा ठोस कमठ कार्यकर्ताओ को अपनी झूठी ठसक दिखाने के लिए व्यथ मे सोचता रहता है, तो एक दिन उसके अनुगामियो मे असतोष का दावानल भडक उठता है। उन निर्दोष लोगो की आहों से प्रदीप्त हुआ वह दावानल शासक के शासन को क्षण भर मे ले डूबता है। जिस नेता के इद गिद चापलूसो की चाँदी हैं और ईमानदारो को काला पानी है चुल्लू भर पानी म डूब मरने योग्य उस नेता का शासन चरमराकर टूट जाता है, बुरी मौत मर मिटता है।

भूखे भेडिये जसी नाम की भूख और यथाथ से आँख मिचौनी करने वाले नेता की तूफ बिना नीव मकान की मजिल बनाने के लिया स्वप्न की तरह एक ही तूफान म एसी धराशायी होती है कि—उसके मलबे का भी पता नही चलता।

जो नेता दीन दुखियो के दद म सहभागी बनता है उनके कष्टों की कहानी प्रेम स सुनता है और अपने कत्तव्य का यथाथ म सम्यक पालन करता है वही न्याय देता है वही स्वग का (लोकप्रियता का) अधिकारी बनता है। उसका समतापरक स्वर—बन्दरो द्वारा वनवासी की प्राणा प्रदान करने पर बिना किसी आतग लिसक या दुख क निकले राम के उदात्त स्वर की तरह होता है। जिसमे राम कहते हैं—

'हम स्वय विचारा करते थे थोडा सा समय वनो मे दें।
तब जानेंगे हम दुख क्या हैं, जब जीवन दुखी जनो मे दें ॥

वतमान नेता अगुवा या अनुशास्ता यदि इस अपरिवतनीय और अपरिहाय शाश्वत तथ्य को आत्मसात कर लेते हैं तो नि सन्दह उनका शासन जन श्रद्धा का भाजन बनकर, पुण्यभाग बन सकता है तथा चिरस्थायी हाकर अमन कायम करने मे कामयाब हो सकता है।

१५२ भीनी भीनी मधुर परिमल वाले मनलुभावने बिखरे हुए रग बिरगे फूल हरी हरी दूधमयी हरी चादर ओढ हुए हरे भरे उपवन, सह अस्तित्व सिद्धान्त क साकार रूप घने गहरे दरख्त, जाति भेद के घिनौने घृणित रोग से अछूती प्रेमालाप म डूबी हुई सी सटी हुई सी डालिया शत शत आकारा को अपने मे समेट हुए छुइमुई-सी पत्तिया मधुर फलो क निकुञ्ज शैल शिखरो से झरने वाले कल कल निनादी निझर एव उनके तल मे मनोहर दपण-सी झील की छवि सब मिलकर प्राकृतिक सुषमा का अपूव प्राकृतिक उपहार, नवजीवन एव नवस्फूर्ति का सजन करता है शान्ति और आनन्द-दायक वहा का जलवायु क्लात को शान्त बनाता है, प्रकृति की मन लुभावनी छवि मे मन मयूर नाच उठता है एसे देवरमण की साकार प्रतिकृति के गुणगान म गल तान कवि, प्रकृति चित्रण मे खाया खाया सा रह जाता है। भ्रमर अपनी तान म मस्त नजर आते हैं कोयलें अपनी स्वरलहरी मे कुहुक उठती हैं, पर काश! अव्यक्त पर स्पष्ट जीवनदानी पानी के जीवनारसग का मूल्य आका गया हाता
पेड पौधो का मन मोहक मरुत जहा स्वतन्त्र विहार करता है धूप और प्रकाश पर्याप्त मात्रा मे बिखरे रहते हैं आगन और भव्य भित्तियों मे मुख मण्डल प्रतिबिम्बित हाता है, ऐसा नव निर्मित भव्य भवन किसके मन को नही लुभाता, परन्तु नीव के पत्थर की कत्त व्य-शक्ति का भी काश! मूल्य आका गया होता "

तृपित आखें एकटक जिन लहलहाते खेतो की हरियाली पर सहमा रुक जाती हैं जिस हरियाली म नयनो का प्राण मिलते हैं पके हुए खेतो को क्या अदने क्या धनवान क्या साक्षर, क्या निरक्षर, क्या मजदूर क्या मालिक क्या कर्मचारी क्या पदाधिकारी, सभी लुभाये नयनो म निहारते हैं परन्तु कृषिकार की अनन्य श्रम शक्ति का काश ! मूल्य आंका गया होता

फटे हुए दो भिन्न वस्त्रो को और कटिंग किए हुए कपडा को सुदक्षता और सुचारुता से जोडने वाली सुई की सुन्दर सिलाई पर किस मानव का मन मत्र मुग्ध नही होता ! परन्तु स-सूत्र सूई के सूत्र का काश ! मूल्य आंका गया होता हम देखते हैं सुनते हैं सूंघते हैं रस लेते है छूते हैं एव भूत भविष्य वर्तमान के अनुभवो को एक सूत्र म पिरो कर याद रखते है परन्तु जिनके बिना सब कुछ खाक सब कुछ ना कुछ उस चैतन्यमय आत्मस्वरूप का काश ! मूल्य आंका गया होता

१६३ पश्चिमी उडीसा के प्रमुख सांस्कृतिक नगर सबलपुर (जो एशिया मे सर्वाधिक लम्बे और जग प्रख्यात हीराकुड बाध के कारण प्रसिद्ध है) के उपनगर खेतराजपुर मे अवस्थित पजाबी जैन बधुओ के जैन भवन से सम्बलपुर की मारवाडी धर्मशाला के लिए हमने प्रस्थान किया। बिहार मार्ग को मैंने गौर से देखा, अनुभव किया और मैं चकित रह गया कि—मार्ग गोलाकार परिक्रमा मे प्राय चारो दिशाओ और चारो विदिशाओ को स्पर्श हो गया। मैंने सोचा—क्या सच म दुनिया गोल है या है कोई कल्पित दायरा ?

१५४ वसत पूर्णिमा का चन्द्र अनावरित अभ्र (नभ) म उज्ज्वल धवल ज्योत्स्ना बिखेर रहा था। दही सम श्वेत रजत मडित धरातल पर स्वच्छ तथा मथर समीर अठखेलियाँ कर रहा था। वसत राज अपने

कायकाल को सम्पन्न करके कायमुक्त होने की धुन मे तथा समाधिस्थ होने की लय मे थे। उस सुखद समय मे मैं शात व एकात स्थल की सात्विकता मे अपने इष्ट का स्मरण करके सा`ा लगा कि—सम्मुखीन विशाल वट वृक्ष ने सहसा अपनी शाखा प्रशाखाओ के रूप मे एक रेखाचित्र प्रस्तुत करते हुए मुझे म त्र मुग्ध कर दिया। उस रेखाचित्र मे हल्दीघाटी के ऐतिहासिक रण म स्वामी भक्त चेतक पर सवार हिंदू कुल सूय महाराणा प्रताप यमन सना पर यम की भाति लपकते हुए जझ रहे हा ऐसा प्रतीत हो रहा था। विधि निर्मित उस सर्वाङ्ग सुदर और अपने आप म परिपूण उस स्वाभाविक चित्र के अवलोकन मे मैं खो गया।

कुछ ही क्षणो के पश्चात् ऊपरी धरातल पर मुक्ताकाश की छाया मे नजर पसार कर वट वृक्ष को देखा तो मैं आश्चय म डूब गया, क्योंकि उसका वह कृत्रिम रूप अदृश्य था और वह अपने असल रूप मे खडा था। प्रकृति की अज्ञात रहस्यात्मक जटिल भाषा को मैंने गौर से पढा तो पाया, मनुष्य के चितन का सकीण धरातल जहा कृत्रिम रूप प्रस्तुत करता है वहा किसी भी पूर्वाग्रह से असबद्ध चितन का उच्च धरातल यथातथ्य रूप को निखार कर रख देता है।

१५५ एक बार दक्षिणाचल के एक उन्नत पवत की चोटी पर खडे होकर मैंने दृष्टिपात किया तो पाया कि-भूमितल पर स्थिर पौधे वक्ष, लतायें तथा गृह श्रेणिया एकाकार सी प्रतीत हो रही हैं मानो भिन्नता अपनी मौत पर मिटी है। कुछ समय पश्चात् पहाड से नीचे उतरा तो दृश्य सवथा विपरीत था। उन पौधों, वृक्षा लताओ तथा गृह श्रेणियो का अलगाव स्पष्ट प्रतीत ही नही होन लगा बल्कि उनकी पृथकता को पाटना सवथा असभव प्रतीत होने लगा।

एक क्षण में चिंतन ने उद्बोधन दिया कि—यह सब धरातल का चमत्कार है। साधना के उच्च धरातल पर अर्थात् साम्यभाव के सर्वोच्च शिखर पर पहुंचा हुआ साधक, "वसुधैव कुटुम्बकम्" का स्वर मुखर करता है तो राग-द्वेष के धरातल पर स्थित व्यक्ति विषमता भेद व मलगाव की स्पष्टता मे उलझा हुआ अनेक समस्याओ को जन्म देता रहता है।

१५६ शारदीया पूर्णिमा की अगली रात की ब्रह्म वेला म जन भवन केसिंगा (उडीसा) के ऊपरी तल खुले पर कल्पनीय स्थान मे बैठकर मैं शारदीय पूर्ण चन्द्रमा पर त्राटक करते हुए प्राणायाम का अपूर्व आनंद ले रहा था। पौ फटने का समय था, सहसा मने देखा—ऊपरी धरातल पर (आकाश मे) अवस्थित शीतल सुधा स्रावी शशि सुधा बरसा रहा था तो निम्न धरातल पर (सामने की सड़क पर) दो भट्टिया आग उगल रही थी। मै चिंतन मग्न होकर सोचने लगा, यह क्या आसमान म अमृत बरस रहा है और धरातल पर अगारे? चिंतन मन्थन से नवनीत मिला कि—जो उच्च अध्यात्म के धरातल पर खडा रहता है वह सदा जग जग को पीयूष पान ही कराता है जिससे अज्ञात तथ्य है कि—प्रलयकारी फुफकार मारते हुए एव डस करके जहर उगलते हुए विषधर—चण्डकौशिक पर महिमा मय महाप्रभु महावीर सुधा की वर्षा करते हैं और उसे सदा सदा के लिए निर्विष बना देते हैं। सच है जो स्वय सुधामय होते हैं वे ही औरो को सुधासिक्त कर सकते हैं। जो व्यक्ति भौतिकवाद के निम्न धरातल पर खडे होते है, वे राग द्वेष की, विषय वासना की आग उगलते रहते हैं और उस आग से वे स्वय जलते हैं और औरो को जलाते रहते है इसलिए प्रत्येक मुमुक्षु का कर्तव्य है कि वह उच्चतम अध्यात्म के धरातल पर खडा होता हुआ स्वय अमृत मय बनकर औरो को शीतलता से अभिसिक्त करने म अग्रसर होता रहे और विश्व की आखो मे अमृत घोलता रहे।

१५७ देव अभिलषित नर जीवन म किसी से झगडा दुश्मनी या मनमुटाव का न हाना सर्वोत्तम बात है। लम्बे जीवन पथ मे कही किसी से टकराव हो जाये (जो हाना बहुत सहज है) तो पानी या बालू की रेखा के समान तत्क्षण या कुछ समय बाद उस टकराव को सहृदयता म बदल देना 'उत्तम बात है ।

कुछ लम्बे समय तक मन मुटाव टिका रह जाने क बावजूद धार्मिक पर्वों के दिनो मे वर्षाकाल में भूमि की रेखा के समान, उस सौहाद्र ता के वातावरण में बदल देना मध्यम बात है ।

साप नेवले के झगडे की भाति या पत्थर की रेखा के समान सदा सदा के लिए वैमनस्य या मनमुटाव का अमिट हो जाना अधमाधम बात' है।

वीतराग हृदय सर्वोत्तम बात का धनी होता है मुमुक्षु हृदय सर्वोत्तम बात का धनी बनने का प्रयास करता है यदि मानवीय दुबलतावश वैसा न बन सके तो उत्तम व मध्यम जरूर बनता है। पतनशील पतितात्मा अधमाधम बात के भवर मे फस कर नर-देह को खो देता है।

१५८ कच्चे फोडे का ऑपरेशन बहुत जलन—बहुत दद पदा करता है। कभी कभी वह भारी भयकर रूप ले लेता है। फोडे या मोतियाबिंद के पकने पर ही आपरेशन ठीक रहता है। कच्चे आम (केरी) के तोडने पर उसका अमचूर हो सकता है आमरस नही आमरस तो तभी अच्छा होता है, जब आम पक जाते हैं।

१५९ द्रव्य ध्रुव (शाश्वत) है पर्याय अध्रुव (अशाश्वत)। यद्यपि परिवतनशील पुद्गल पुद्गल ही रहता है तथापि उसके पर्यायो के परिवतन की आश्चयजनक शृखला प्रत्यक्षदर्शी के मन मे विभिन्न कौतूहल (आश्चय) उत्पन्न कर देती है। सरोवर की पाल पर सघन

तरु की छाया मे बैठकर एक बार मैंने चिन्तन के क्षणो म देखा—काली स्याह मिट्टी पर हरा हरा मनलुभावना मस्त घास उगा हुआ है, वह आखो को बडा सुहावना लगता है उमे गौओ का समूह (व्रज) बडी मस्ती स चर रहा है। शाम का गौए घर जाती है ग्वाले दूध दुहते हैं, तो उन्हें दूध धोला मिलता है जिसे गरम करके मिश्री मिलाकर आदमी पीता है तो वही दूध लाल रक्त म परिणत हो जाता है। अवशेष दूध को जमा देने पर खट मीठा बट्टेदार दही बन जाता है, उस विधिवत् बिलोने पर उसका कुछ भाग 'तक्र शक्रस्य दुलभम् सब रोग हर तक्रम् (छाछ) जसा स्वास्थ्यवधक पेय पदाथ बन जाता है तो कुछ भाग, मक्खन तथा मक्खन से घृत के रूप मे परिणत हो जाता है। उस घी से चतुर हलवाई अनेक रग रूप आकार व स्वाद की मिठाइया बना देता है, जिनके दशन मात्र से दशक के मुह मे लार टपक आती है जिह लोग बडे चाव से तारीफ करते हुए स्वाद ले लेकर खाते हैं। उपभुक्त उस आहार का कुछ अश रस-रक्तादि धातुओ म परिणत हो जाता है तो कुछ नि सार भाग मल मूत्रादिक क रूप मे शरीर से बाहर निकल जाता है जो खाद के रूप म खेतो की मिट्टी से मिल जाता है वे अणु ही रूपातरित होकर कपास, धान आदि विभिन्न रग आकार व उपभोग मे आने वाली वस्तुओ म परिणत हो जाते हैं इस प्रकार पुदगलो के पर्याय-परिवतन की लम्बी शृखला आगे से आग बढती ही चली जाती है, जो न कभी समाप्त हुई है और न होगी ही। ऐसी स्थिति मे मन के अनुकूल प्रतिकूल पुदगलो के सयोग वियोग म सम रहने की साधना से स्वय को राग द्वेष से अलिप्त बनाय रखना, यही है—आत्मज्ञान, और यही है—सम्पूण वाङ मय या साधना का नवनीत।

१६० उडीसा के साक्षी गोपाल क्षेत्र मे विशेषतया नारियल बहुतायत स होते हैं। प्रथम एकदम कच्चे नारियल म पानी ही पानी रहता है

गिरी बहुत ही झीनी अर्थात् नाम मात्र की ही रहती है, जिसे डाभ और उड़ीसा (उडिया) मे पइड कहते हैं वह छिलके से खूब सटी रहती है। दूसरे हरे नारियल मे गिरी मोटी होती है और पानी बहुत थोडा सा होता है। तीसरे एकदम सूखे नारियल मे गिरी का गोला छिलके से अलग थलग रहता है। नारियल का गीला गोला चिपका रहता है, जबकि सूखा गोला अन्दर मे रहते हुए भी एकदम अलग थलग रहता है।

वस्त्र या शरीर पर तेल की चिकनाहट लगी होती है तो हवा के साथ रजकण चिपक जाते हैं चिकनाहट न हो तो लगे हुए रजकण एक ही झटके मे छिटक जाते हैं।

गीला गोबर या मिट्टी का गीला लेशदार गोला, फेंकते ही भीत से चिपक जाता है। पर सूखा कण्डा या मिट्टी का गोला चिपकता नही है। स्नेह मुक्त वस्त्र या सूखे गोले की तरह जो साधक होता है, वह ससार मे रहता हुआ भी निर्लिप्त रहता है जबकि स्नेहार्द्र साधक गीले गोले की तरह चिपक जाता है। अनासक्त साधक का अपना एक विचित्र लोक होता है वह सबके साथ रहता हुआ भी अकेला रहता है। उसका अपना कोई न होने पर भी वह सबका होता है और सब उसके होते हैं। वह सोया हुआ भी जागृत रहता है। वह चलता हुआ भी सदा स्थिर व अचल रहता है। वह सब कुछ करता हुआ भी बन्धन मुक्त रहता है।

१९१ प्रेम, परम और धम, इन तीनो शब्दो मे रेफ (र कार) है। प्रेम में 'र' प के पग मे पड़ा हुआ है। परम मे 'र' प और म अक्षरों से घिरा हुआ है। धर्म मे 'र' म के सिर की रेखा से भी ऊपर है। ठीक इसी प्रकार ससार मे तीन तरह के मनुष्य होते हैं। एक प्रकार के वे, जो आसक्ति के पांवो मे पडे रहते हैं। दूसरे वे, जो माया से

अर्थात् मोह पाश से घिरे हुए भी अन्तर भाव से पृथक रहते हैं। तीसरे प्रकार के वे (ज्ञानी व निलिप्त साधक) होते हैं जो धम के र की तरह माया के सिर पर चढ़कर अर्थात् उससे ऊपर उठ जाते हैं।

१६२ जब तक शरीर है, तब तक शरीरोत्पन्न सम्बन्ध रहेंगे ही। साधना का लक्ष्य होता है, ममत्व को हटा लेना क्योंकि ममत्व हटे बिना आत्म-साक्षात्कार होता ही नहीं है। राग भाव आत्मा का प्रगाढ बन्धन मे बाध देता है, प्रगति पथ को अवरुद्ध कर देता है साधना पथ पर कांटा जितना बाधक है फूल भी उतना ही नहीं अपितु उस भी कई गुणा अधिक बाधक होता है। प्रत्येक व्यक्ति काटे से बचने का प्रयत्न करता है। यदि भूल से भी उसका आचल उलझ जाता है तो वह छुड़ाने का प्रयत्न करता है। परन्तु शरीर को विद्ध करने के अतिरिक्त काटा और अधिक क्या बिगाड सकता है? किन्तु फूल कोमल कमनीय व कान्त होने से सहज ही में मनुष्य को बाध लेता है उसमे वस्त्र नही मन उलझ जाता है। वह शरीर को नहीं बीधता मन को घायल कर देता है। जग जाहिर है कि—नलिनी की आसक्ति मे आसक्त भौंरा उसे छेदकर बाहर नही आ सकता और विनाशकारी परिणाम भोगता है। रात्रिगमिष्यति' श्लोक का भाव है कि कमल के मधुकोश मे मस्ती से बठा हुआ भ्रमर, रात भर स्वय को झूठा आश्वासन इस प्रकार देता रहा—रात चली जायेगी प्रभात होगा सूर्योदय होने पर कमल की पखुडिया खिलेंगी ही बस मैं फुर से उड जाऊगा। इतने ही मे मदोन्मत्त हाथी आता है वह भ्रमर समेत उस कमल को सूड से तोडकर निगल जाता है। यदि भ्रमर चाहता तो कमल को छोड़कर उड सकता था परन्तु कमल राग ने उसको विनष्ट कर डाला।

इष्ट-अनिष्ट मे सम रहना ही साधना है। अमनोज्ञ मे अद्वेष्ट तथा मनोज्ञ मे अनासक्त रह कर साधक अपने ध्येय की ओर निरन्तर

अबाध गति से अग्रसर होता रहता है यही है उसकी जीवन-मुक्ति और यही है शाश्वत शान्ति का एक मात्र सवमान्य प्रशस्त मार्ग।

१६३ नाव पानी मे ही डूबती तैरती है। तरने की स्थिति में नाव पानी के ऊपर होती है जबकि डूबन की स्थिति मे पानी नाव में होता है। यदि छिद्र मार्गों से नाव क भीतर पानी भरने लगता है तो वह पानी के उस बोझ से डूब जाती है। तैरती नौका के समान जा साधक विषय-कपाय से ऊपर रहता है यदि किसी क्षण विषय कपाय रूप जल भरने लगता है तो तत्क्षण उसे उलीच कर बाहर फक देता है। उसकी जीवन नौका भले ही शन शनै ही सही पर तु तरती हुई एक न एक दिन परले पार पहुच जाती है, पर तु आस्रव के प्रचण्ड छिद्रों से विषय-कषाय का जल जिनके हृदय रूप नावा मे भरता रहता है और उसे उलीचने का वे प्रयत्न भी नही करते हैं तो उनकी जीवन नौका एक न एक दिन ससार मागर की अतल गहराई म सच ही मे जल समाधि ले लेती है।

१६४ जगमगाता हुआ दीपक सारे घर को प्रकाश देता है मगर वह घर मे तब तक ही प्रज्वलित रहता है जब तक तज हवा का झाका नही लगता। हवा का तेज झोंका लगते ही वह क्षण भर म बुझ जाता है फिर चाहे वह तेल और बत्ती स कितना ही परिपूण क्यो न हो। इसी तरह सुदढ भेद-विज्ञान के अभाव मे प्रथम श्रेणी के साधक का मन शब्द, रस, गध, रूप एव स्पर्शान्द्रिक के तीव्र झोंके से बहक जाता है, फिर चाहे वेद वेदान्त, आगम, त्रिपिटक का शब्द ज्ञान रूपी तेल तथा जड क्रिया रूपी बत्ती से वह कितना ही परिपूण (भरा हुआ) क्यो न हो।

चूल्हे की अग्नि पर वायु का प्रभाव नही पडता पर तु धारा उसे बुझा देती है। इसी प्रकार द्वितीय श्रेणी के

मन पर इन्द्रियज य सुख भोगो के झौंको का कोई असर नही होता, उनमे उसका मन सुस्थिर रहता है, परन्तु मान-सम्मान का पानी उस भी बुझा देता है (ले डूबता है)।

वादलो की गोद म कभी बिजली चमकती है और कभी विलीन हो जाती है इसी तरह यातायात मन वाला साधक कभी विवेक की बातें करता है तो कभी काम क्रोध व मान सम्मान म बहक जाता है। समुद्र स्थित बडवानल स्वय तो बुझता ही नही और कहा जाता है कि अपने तेज प्रभाव से प्रलय पयन्त समुद्र को भी मर्यादा मे बांधे रखता हैं। इसी प्रकार सुदढ भेद विज्ञानी महामाधक, माया ममतामयी ससार सागर मे रहता हुआ भी, स्वय तो उससे अलिप्त रहता ही है साथ ही अनेकों श्रद्धावान् जिज्ञासुओ को भी जड चेतन के ज्ञान योग के वल स निर्लिप्त बनाये रखता है। जैसे—महा आकाश मे कितने ही शस्त्र चलें तो भी वह अनाहत (असग) रहता है ठीक इसी तरह ज्ञान सम्पन्न साधक का अन्त करण, अनिष्ट सयोग, इष्ट वियाग की तीक्ष्ण धाराओं मे भी अनाहत [असग] रहता है। प्रज्जवलित अग्नि की उठती हुई भीषण ज्वालाओ की उष्णता या लपटें आकाश को छू नही पाती हैं, आकाश पे बादल गरज कर बरसते हैं किन्तु आकाश गीला नही होता है। आकाश बादलों की छिन्न भिन्नता से भले ही विभिन्न रूपों मे दीखता रहे अर्थात् बादलो की तोड जोड से वह नगर, वन पवत आदि रूपो मे प्रतीत होता रहे परन्तु निमलाकाश उन सब से सवथा अछूता तथा अलिप्त रहता है। ठीक इसी तरह परिपक्व अवस्था वाला साधक मन, बुद्धि इन्द्रियादिक की विद्यमानता म भी विकास और वासना से सदा सवदा पृथक रहता है।

१६५ हसते खिलते फूल पुलकन पदा करते हैं। महकते गमकते बगीचे नया जीवन देते हैं। हरी-हरी दूर्वा का मखमली दुकूल आढ़

धरती नयनाभिराम लगती है। तातली भाषा बोलते हुए मानव शिशु मन को मोह लेते हैं। प्रश्न उपस्थित होता है—क्यों ?

इस 'क्यो' का एक मात्र उत्तर होगा कि फूलो मे सहज सुगन्ध है, बगीचे मे सहज स्वास्थ्यप्रद शीतलता है, दूर्वा मे सहज मृदुता है बालक मे सहज सरलता है। जहा अकृत्रिम सुरभि शीतलता, मृदुता [मार्दव] एव ऋजुता होती है वहा सहज आकर्षण, सहज सौम्यता, सहज शीतलता आ ही जाती है। सम, दम, मार्दव और आर्जव न केवल मोक्ष के सिंह द्वार है अपितु लोक व्यवहार और सहजीवन के अमूल्य अलकार भी हैं।

१६६ सुख पदार्थ में नही, सन्तोष मे है। सन्तोष की सहोदरी है—सादगी। व्यक्तित्व का निखार तडक भडक से नही सद्व्यवहार से होता है। परिधान या श्रृगार-प्रसाधनो की होड अथवा दूसरो की देखा देखी [नक्ल] करते हुए परिवार का सुख लुटा देना समझदारी नही है। क्योंकि सामर्थ्य से अधिक व्यय करने का परिणाम पति पत्नी मे कहा-सुनी के रूप मे सामने आता है। परिवार कलह की आग मे झुलसने लगता है। आधि व्याधिकारक मानसिक तनाव बढने लगते हैं। सुखमय जीवन का मूल है—सादगी, लालसा का विसर्जन नक्ल करने की अन्धी दौड का त्याग।

१६७ आज जागतिक परिस्थिति विषम बनती जा रही है। हथियारों की बढती होड से शान्ति हरिण हो रही है। असुरक्षा भय तथा सन्देह का वातावरण गदरा रहा है। परमाणु हथियारो का बढता सग्रह खतरनाक होता जा रहा है। ऐसी स्थिति मे अध्यात्म का पाठ जगत को पढना ही पडेगा। उसके बिना विश्व मैत्री कभी सम्भव नही होगी। अध्यात्म का अर्थ ही है—स्वार्थ के ऊपर परमार्थ को प्रथम स्थान। 'स्व के साथ पर' के अस्तित्व का सच्चे हृदय से स्वीकार।

१६८ आज के नौजवान सुख के भ्रम मे जीवन घातक व्यसनो को पालते जा रहे हैं। पर तु वे भूल करते हैं—सुख व्यसन सेवन मे नही सयम म है। सयम सधता है—चैत य के द्रो पर ध्यान करके अपना रासा यनिक परिवतन करने से तदथ प्रेक्षा ध्यान का प्रशस्त माग प्रस्तुत है।

१६९ पूर्वाचार्यों ने बडी सूझ बूझ व परिश्रम से व्यसन वासना मुक्त स्वस्थ समाज की रचना की थी जिसे पाकर हम सुखी और प्रसन्न हैं। उसे बनाय रखना आवश्यक है। तदथ घर दीवारो पर अश्लील या विचारो को प्रदूषित करने वाले चित्र न रखे जाए और न ऐसी वीडियो फिल्म आदि को देखा जाये। यदि घर को सजाना सवारना ही है तो उत्तम व प्रेरक वाक्य दीवारो पर लिखे जा सकते हैं। जिनसे परिवार को धार्मिक सस्कार मिलें और जीवन मूल्य जाग सके।

१७० भीषण सूखे क बाद अमृत वर्षा करने आकाश मे बादल घिर आत हैं गडगडाहट के साथ पानी की झडी लगती है और जब वह घण्टो दिनो नही टूटती तब ठण्डी बयारें बहने लगती हैं। तब सी तपता, सूखी व फटी-कटी धरती बफ सी शीतल हो जाती है हरियाए घास से नयनाभिराम लगने लगती है। दूध मिश्री के समान मिल जाती है, ताल तलये उफन आत हैं खेतो की हरियाली खुशहाली जन गण मन मे पुलकन भर दती है। यह होता है वर्षा के शुभ आगमन का परिणाम।

पयु षण महापव एसा ही पुष्करावत मघ बनकर प्रति वष आता है। आठ दिनो तक लगातार समता साधको द्वारा जिनवाणी की पीयूष वर्षा हाती है तब तप्त तवे जस सतप्त मन क क्रोध की ऊष्मा शान्त हो जाती है वष भर की दागल चादर को व्यक्ति उतार फेंकता

है और उज्ज्वल चादर ओढ लेता है, उसका फटा-कटा और टूक टूक मन हरा भरा हो जाता है। पयु षण से निष्पन्न फसल मन को परितृप्ति प्रदान करती है। यह होता हैं—पवित्र पयु षण के आग मन का सुपरिणाम।

१७१ दस प्रकार के श्रमण धर्मों म प्रथम है—उत्तम क्षमा। धम के चार द्वारों मे प्रथम द्वार है—क्षमा। क्षमा जीवन का ओज है, तेज है और है—तपस्वी जीवन का अलकरण। क्षमा पीयूष का पान क्षमा देने और लेने वालो को पीयूष पगा नवजीवन प्रदान करता है। क्षमा पुष्कलावन की पवित्र धारा से कटुता का विष घुल जाता है।
जीवन एक सागर के समान है। उसमे विष व अमृत दोनो है। दुर्व्यवहार कडवी बात व चुभते वतन की मथनी स जब जब सागर मन्थन होता है तब-तब घनीभूत भीतर का उग्रविष उभरकर बाहर आ जाता है और आदमी जहरीले जन्तु से भी अधिक आक्रामक बन जाता है। उस समय क्षमा मैत्री का गारुडी मत्र ही उस जतु के विष को निस्तज कर सकता है। तीर्थंकरों द्वारा प्रदत्त पयु षण महापव व विलक्षण क्षमावाणी दिवस गारुडी मत्र बनकर सामने आते हैं और साल भर के जहरी कलुष भावो का विष उतार जाते हैं।

यह है चमत्कार सवत्सरी का, प्रतिक्रमण का व खमतखामण का। खमतखामण (क्षमा के आदान प्रदान) का यह पव अनूठा व गाठें खोलने वाला पव है, क्योंकि चेतना के एक एक तार को झकृत कर देना ही खमतखामणा है। जिसका अथ ही है—मन के सकल पापसतापो को धोकर पूणतया हलकेपन का अनुभव करना, जख्मो के हर निशान को मिटा देना और गुलशन म मैत्री की बहार ला-देना।

१७२ हरड बेहरडा तथा आवला—किंवा उन से निष्पन्न त्रिफला कफ, पित्त और वात को शान्त करते हैं, यानि तीन प्रकार के रोगों को

नष्ट करते हैं। इसी प्रकार आत्मा में रहे हुए मिथ्यात्व अज्ञान और मोह रूप तीन रोगों की औषधि है—रत्नत्रय-सम्यग ज्ञान, सम्यग् दर्शन एवं सम्यग्चारित्र। किसी ने कितना ठीक लिखा है कि- "मिथ्यात्व रोग हरति प्रकाम। सद्दर्शन, ज्ञान मपाकरोति। अज्ञानक, मोह रूज चरित्र। हन्तीति वक्ति प्रभु वीतराग ॥ —सम्यग् दर्शन मिथ्यात्व रोग को, सम्यग् ज्ञान अज्ञान को तथा सम्यग् चारित्र-मोह रोग को नष्ट करता है, ऐसा वीतराग पुरुषों ने प्रतिपादित किया है। अनादिकालीन इन रोगों से मुक्ति पाने की इच्छा रखने वाले मुमुक्षु जन रत्नत्रय रूप औषध का सेवन करें और सदा सदा के लिए स्वस्थ बन जायें।



परिभाषाएँ

१ जीवन—मनोहर दृश्यो का रग मच और काली कलूटी मृत्यु की पूव भूमिका।

२ जीवन—डाल से टूटने वाला पुष्प है। कुछ ही क्षणो मे उड जाने वाला कपूर है।

३ जीवन—ढलता सूय है, जो अस्ताचल की ओर बढ रहा है।

४ जिन्दगी–कुछ समय तक प्रकाश दे सकने वाली मोमबत्ती है। कुछ काल तक सुवास प्रदान कर सकने वाली अगरबत्ती है।

५ जिन्दगी—एक रगीन चित्रो भरा नाटक है और मौत है उस नाटक का दु खान्त या सुखान्त पटाक्षेप।

६ मानव शरीर– रक्त मास मज्जा आदि से बना रद्दी का टोकरा नही अपितु एक कम-क्षेत्र है।

७ नवजात शिशु—विशाल वट-वृक्ष के अस्तित्व को अपने मे समेटे हुए एक बीज है। तरुण–बीजो का जनक एव वट-वृक्ष है। दोनो में न कोई बडा (ज्यादा) है, न कोई छोटा (कम) क्योकि बीज के बिना वट वृक्ष तथा वट वक्ष के बिना बीज का आविर्भाव नही होता।

८ पात्र-अपात्र –उवरा और ऊसर भूमि है। काली मिट्टी को सींचने पर इष्टफल मिलता है बजर भूमि मे खून-पसीना एक करके यथाविधि सींचने पर भी फल नही मिलता।

९ पाप का पालन पोषण (लालन पालन)–साप को दूध पिलाने जैसा भूल भरा काय है, जो अपने प्रकृति प्रदत्त स्वभाव के अनुरूप डक

मारकर जीवन नाश या विवा सर्वनाश का टैक्स लेकर ही दम लेता है।

१० पाप—देव मंदिर की पवित्र भूमि में मलोत्सर्जन करने का विचार।

११ पुण्य—दिव्यवाणी या विचारों द्वारा उस विचार का विसर्जन।

१२ भोग लालसा—ढालू भूमि पर आसन बिछाना और रिम झिम रिम झिम वर्षा मे उसका भीग कर भारी हो जाना।

१३ अनुताप—आसन के भीगे हुये किनारों को हवा और धूप मे सुखाना।

१४ आसक्ति—प्रेमिका की याद मे उसकी सूरत प्रेमालाप या कार्यों से मन का चिपटे रहना।

१५ वैराग्य—मन पर लगे मल को ज्ञान रूपी गंगा धारा मे मल मल कर धोना।

१६ मन—देवालय का ध्वज है जो हवा का निमित्त पाकर चंचल बनता है और तूफान आने पर पत्ते की तरह बहुत अधिक कांपने लगता है।

१७ मन—विविध सांग भरने वाला एक बहुरूपिया या नये नये रंग धारण करने वाला अनूठा गिरगिट।

१८ आशा—ठिठुरे हुए व्यक्ति के लिये घाम (धूप), थके हारे के लिए विश्राम और साधक के लिए आत्मा राम है।

१९ विद्या—ऐसा अक्षय कोष जिसे पाने वाले मालामाल हो जाते हैं परन्तु देने वाले दरिद्र नहीं होते।

२० ईमानदारी—घर में शांति-केन्द्र, व्यापार मे ख्याति केन्द्र राष्ट्र में शक्ति-केन्द्र और जनमानस में विश्वास केन्द्र है।

२१ ध्यान—फिटकरी का घोल है, जो पानी मे आई हुई मिट्टी को अलग करके पानी को निर्मल बना देता है।

२२ स्वाध्याय—आम्र (आम) वृक्षों का सघन निकुंज है, जिसकी छाया त्रिताप से एवं कच्ची केरियों का सलाद (पना) विकारों की लू से बचाता है और पक्के आमों का रस, पूर्ण तृप्ति प्रदान करता है।

२३ व्यक्तित्व—अमूल्य हस्ताक्षर है शक्तिशाली मन्त्राक्षर है और है—संगीत का मधुर स्वर।

२४ पैसा—गुनाहों का आवरण अथवा रक्षा कवच और किसी के दिल को जीतने का मक्खन से मनमोहक बना खूबसूरत चेहरा।

२५ परिवार—एक ऐसा चौराहा जहां चारों ओर से आकर पारिवारिक जन मिलते हैं हँसते खेलते हैं खाते पीते हैं और बिछुड़ जाते हैं किन्तु अपनी कड़वी मीठी यादें छोड़ जाते हैं।

२६ फलाशा—कल्पवृक्ष से दाल-रोटी मांगने और अमृत से पांव धोने जैसी सर्वाधिक मूर्खता भरी क्षुद्रता है।

२७ मृत्यु—नये जीवन का आशा भरा पैगाम है।

२८ आकाशी जल कण (चलते फिरते तरुण) सरिताओं की तरुणाई की सुहाग बिंदिया हैं। पारिवारिक जन उन सरिताओं के बनते बिगड़ते घाट हैं। जीवन में आने वाली प्रतिकूलतायें काट पत्थरों के तुल्य हैं। पुरुषार्थी तरुण, उन्हें तोड़ते काटते हुए, आखिर अपार जलराशि भरे सागर (मृत्यु की गोद) में समा जाते हैं विलीन हो जाते हैं।

२९ बादल—एक पानी की टंकी है जहां उसका मुंह खुल जाता है वहां की धरती हरा दुकूल पहनकर दुल्हन बन जाती है।

३० युवाशक्ति—विज्ञान प्रदत्त अणुशक्ति है, जो संहार करने में भी सक्षम है और निर्माण करने में भी।

३१ सज्जन का वचन-दान—पानी का बुलबुला नहीं अंत तक अविरल

बहता हुआ हिमालय का निर्झर है जो कभी सूखता नही (मुकरता नही)।

३२ कलियुगी गुरु—शिष्यो का अगूठा काटने के लिए कमर कस कर पिल पडने वाले मल्ल हैं तो शिष्य उन्हे अगूठा दिखाते हुए आक्रोश से होठो को काटकर डसने दौडन वाले काले नाग तब फिर जमाने को कोसना बेमानी है।

३३ रूढि—बार बार ठोकर खाने पर भी अज्ञात मोहवश उससे लिपटे (चिपके) रहना।

३४ पीडित—ठगाया अपढ चिन्तन शून्य निष्प्राण चित्त जिसको दीवार के सहारे लटकाया जाता है।

चिन्तन शून्य व्यक्ति का नाजायज लाभ उठाते हुए रस सम्पन्न गन्ने की तरह उसे निचोडा ही जाता है।

३५ कोरी बातें—नीले सागर की छाती पर दौडती भागती कागज की नावें। उनकी उपलब्धियां हैं फेनिल पानी पर खीची गई लकीरें, जिनके पीछे आकार प्रत्याकार कुछ नही रह पाता।

३६ भीड मे आदमी की तलाश—दिखावटी मानवाकृतियो की भारी भीड से अटे हुए सदर बाजार मे भर दोपहरी के तपते सूर्य के प्रखर प्रकाश म हाथ मे जलता हुआ दीपक लेकर भागा जा रहा था एक यूनानी दार्शनिक। लोग बाग उसे बावला कहते थे परन्तु वह खोज रहा था नराकृतियो की भीड म आदमी को।

३७ एक श्रेष्ठ शासक—कुशल कुम्हार की तरह होता है, जो ऊपर से टप टप पीटता है किन्तु भीतर से दुखती हुए रग पर हाथ रखकर सहलाता भी है।

३८ अनुशास्ता का हितकारी कठोर अनुशासन—वर्षा बरसने से पहले ही

उमस भरी दोपहरी है जिसकी सध्या परम सुहावनी होती है और परिणाम हरी भरी धरती के रूप म मिलता है।

३९ चेहरा—एक दपण है जो मनोभावो को साफ-साफ कह देता है।

चेहरा—एक ऐसी भित्ति है जिस पर मन के विचार टेढी मेढी रेखाए खीचकर विकृत या सुघड चित्र बना देते हैं।

चेहरा—एक ऐसी खुली किताब है जिसके पृष्ठो को कोई भी पढा लिखा समझदार बखूबी पढ सकता है।

चेहरा—एक ब्रेल लिपि या अज्ञात भाषा की लिपि हैं, जिसे पढ लेना हर किसी के वश की बात नही है।

४० कत्तव्यपरायणता—एक ऐसे कुशल कारीगर की कैंची है, जो कम कीमती या बेशकीमती वस्त्र को समान गिनती है काटती भी है तो ऐसे कि—जिससे उसकी उपयोगिता में चार चाद लग जाते हैं।

४१ सूई—समता की मूर्ति मानवीय एकता से लिए सूई बनना जरूरी है वह अत्य त मुलायम व अत्य त खुरदर अत्य त मोटे व अत्य त बारीक वस्त्र को समान रूप मे जोडती है।

४२ जीवन यात्रा—पहाडी रास्ते का पथ अनुकूल प्रतिकूल परिस्थितियो के ऊबड खाबड पहाडी माग मे से जीवन यात्री को गुजरना होता है।

४३ समता का साधक—एक ऐसा धागा जो नये पुराने कटे फटे वस्त्रो के छोटे बडे छिद्रो मे से समान भाव से गुजरता है।

४४ बटन—प्रत्येक खुले भाग को समुचित ढग से ऐसे फिट करता (बांधता) है कि वह सुन्दर दीखने लगता है।

बटन—चतुर व्यवस्थापक। जीवन को व्यवस्थित बनाने के लिए बटन जैसा बनना चाहिए।

४५ अनासक्त साधक—प्लास्टिक का कोट है जो पानी मे भीगते रहने पर भी, पानी की आर्द्रता से अलिप्त रहता है।

४६ प्रचण्ड कषायी का क्रियाकाण्ड—विष बीज को जीवन देते हुए टहनियो और पत्तो को नष्ट करने का असफल प्रयत्न है जिसका परिणाम शून्य के सिवा कुछ नही आता।

४७ विधि विज्ञान—दूध दोहने की प्रक्रिया है जिसका यथार्थवेत्ता ही दूध से लाभान्वित होता है उसके अभाव मे मोटी मोटी लकडियो से गाय के थन को पीटने से दूध प्राप्त नही होता।

४८ उच्छृखल—वह नर पशु जिसे बाधा जाता है। मरखनी गाय के ही पैरो मे लोमने बाधे जाते है।

४९ सज्जन—समागत कष्ट रूप मैल को धो देने वाला साबुन, मन का वह उजला साबुन भले ही ऊपर मे रगीन (काला पीला) दीखता हो परन्तु शरीर या वस्त्र पर लगाने से सफेदी ही प्रदान करता है।

५० प्यार—स्नेहानुराग एक ऐसा मीठा स्लो पायजन है जो न सुख से जीने देता है न मरने देता है।

प्यार—प्यार (कामानुराग) एक ऐसा घना गहरा कोचड है जिसमे आदमी जितना उतरता जाएगा उतना ही फसता चला जाएगा।

५१ सम्पादक—एक ऐसा दर्जी, जिसकी कलम सूई की तरह जिस जिस टुकडे (रचना) को जहा चाहे वहा जोड दे और कैंची की तरह जिस किसी तथ्य को (समाचार-को) चाहे जैसे तोड मरोड दे यानी काट-छाट दे।

५२ सुन्दरता—एक ऐसा गोद जो अपने आकर्षण (चेप) से जिस किसी कागज (आदमी) का जहां चाहे वहा चेप दे यानि उसके पांवो को थाम दे।

५३ ससार—एक ऐसी स्वप्निल फिल्म, जो आख ब द होने के बाद कुछ नही।

ससार—एक ऐसा नि स्मार थाथा बादल, गजन-नजन और आडम्बर भरा भारी प्रदशन, पर तु प्रदशन के नाम पर निराशा का दशन।

५४ सौन्दय—डाल पर मुस्कराता फूल, जो देखते-देखते ही मुरझा जाता है।

५५ यौवन—उन्मत्त बरसाती नदी का प्रबल वेग, जो कुछ ही क्षणो म ढल जाता है।

५६ घमण्डी का सत्ता वैभव—भोर का तारा जो सदा अस्तोन्मुख होता है।

५७ मनुष्य—मिट्टी का ढेला या तीक्ष्ण काटा नही, विराट विश्व के गले का पुष्प हार है।

५८ शब्द जाल—सच्चाई को ढकेलने वाला काला विज्ञान।

५९ कषाय—हृदय की सात्विक विभूतियो के रस को एकदम चूस लेने वाली डायन।



मैंने पढा मैंने सोचा

१ मैंने पढा—आधुनिक विज्ञान का यह एक सवमान्य निष्कष है कि सारे के सारे आकाशीय ग्रह, नक्षत्र तारे यहाँ तक कि चन्द्र भी सूय से ही प्रकाश प्राप्त करते हैं और दुनिया को आलोक प्रदान करते हैं।

मैंने चिन्तन किया—मन, बुद्धि और इन्द्रिया सब आत्मा से ही प्रकाश प्राप्त करती हैं और उस प्रकाश की अद्भुत शक्ति से दुनिया को चमत्कृत करती हैं।

२ मैंने पढा—अमेरिका के पेलोमार पवत पर सत्रह फुट व्यास की एक ऐसी दूरबीन है जिससे १८००० (अठारह हजार) मील की दूरी पर जल रही मोमबत्ती की लो देखी जा सकती है।

मैंने अनुभव किया—अठारह हजार क्या लाखों मील की दूरी पर अवस्थित ग्रह नक्षत्रो को अपनी इन खुली आँखो की दूरबीन से आदमी देख सकता है। दूर बहुत दूर के व्यक्ति के यश की लौ से कुढ़ सकता है, परन्तु अपने निकटतम ही का नही स्वय अपनी लौ तक को देख नहीं पाता, यह अजीब विडम्बना है!

३ मैंने पढा—आकाशीय समस्त ग्रह-नक्षत्र और तारा समूह मे शुक्र तारा सर्वाधिक तेजस्वी होता है। समूचे ज्योतिष चक्र में शुक्र का महत्वपूण स्थान है। शुक्र का प्रकाश अत्यन्त निमल, स्वच्छ एव तेजोमय होता है इसी हेतु स दहाती सज्जन शुक्र को 'छोटा चांद' कहते हैं। शुक्र सुख-समृद्धि और प्रेम का प्रतीक है। पुराण वर्णित

दत्य गुरु–शुक्राचार्य, शासन बल से नही, प्रेम से करते हैं। भारतीय ज्योतिष का मन्तव्य है कि जिसके केन्द्र मे शुक्र होता है, वह बहुत प्रेमिल-स्नेहिल हृदयवाला काटो को साफ करके सर्वत्र प्रेम पुष्प खिलाने वाला होता है।

मैंने चिन्तन किया—यदि मानव मानवीय संस्कृति का तेजस्वी शुक्र-ग्रह बन जाये अपने सौम्य ज्ञान प्रकाश व स्नेहिल व्यवहार से सब के मनो को आकर्षित कर ले और हृदय केन्द्र मे विश्व व ध्रुव के भावो को स्थापित कर ले तो वह सद्गुण पुष्प पराग लुटाने वाला मानवीय धरातल का देव बन जाये।

४ मैंने पढा—विश्व का सबसे भारी चुम्बक रूस मे है जिसका वजन ४० ३२ टन है।

मैंने अनुभव किया—एक सात्विक साधनाशील साधक की मुद्रा मे इतना चुम्बकीय आकर्षण होता है कि जिसका न वजन हो सकता है न माप। क्योकि वह अमाप्य और अतुलनीय होता है।

५ मैंने पढ़ा—केकडा रेंगने वाला साधारण सा जन्तु होता है किन्तु कुछ बडे केकडों के अगले पजो मे इतनी शक्ति होती है कि वे एक ही झटके मे मनुष्य का हाथ उखाड सकते हैं, या नारियल के ठोस खोल का पीसकर चूरा कर सकते हैं।

मैंने अनुभव किया—साधारण से दीखने वाले हाड मास के पुतले इस आदमी मे वह शक्ति विद्यमान है कि वह ध्यान की कठिन साधना द्वारा, एक ही झटके मे कम अरियो को एकदम पराभूत कर सकता है।

६ मैंने पढा—'ह्वेल मछली ससार के जीवधारियो मे सबसे बडी सबसे सबल व सशक्त होती है। दनिक हिन्दुस्तान २७–-–८७ के अनुसार वर्ल्ड वाइल्ड लाइफ एण्ड इण्डिया के हाल ही के एक "यूज-

लेटर में विश्व के सबसे बडे इस जानवर के बारे में तथ्यों का उदघाटन इस प्रकार किया गया है कि—एक पूर्ण विकसित नीली ह्वेल मछली की लम्बाई किसी दस मंजिली इमारत की ऊंचाई के बराबर तथा उसका हृदय सुप्रसिद्ध जमनकार 'वोल्कस वैगन' के बराबर होता है। पंजाब केसरी ६-८-७८ के अंक में 'आश्चर्यजनक किंतु सत्य' शीर्षक से चित्र छपा है लिखा है—यह चित्र किसी *विमान, समुद्री जहाज या विशाल भवन* का नहीं, बल्कि ह्वेल मछली का है। यह टक्कर मारकर समुद्रों में चलने वाले जहाजों को उलट कर रख देती है। अब तक जो सबसे बडी ह्वेल मछली संसार में पाई गई वह १९३१ मे फाकलैंड द्वीप में पाई गई। इसकी लम्बाई १०० फुट से अधिक थी और वजन १९५ टन। इस मछली के नवजात शिशु का वजन आठ हजार पौण्ड होता है और इसमें दस पौण्ड प्रति घण्टा की दर से वृद्धि होती है। शिशु प्रतिदिन एक सौ गैलन दूध पीता है। किन्तु दुर्भाग्य से ह्वेल का जबडा इतना छोटा होता है कि—उसमे हिरिंग मछली उलझ जाए तो वह उसकी श्वास नली को बंद करके उसका अंत कर देती है।

मैंने अनुभव किया—मानव की सबलता ह्वेल से भी बडी, बहुत बडी होती है परन्तु दुर्भावना रूपी हिरिंग-मछली उसका पूर्णत: विनाश कर डालती है। दुर्भावना से ग्रस्त मानव समूलत मिट जाता है।

७ मैंने पढ़ा—३१ पौण्ड शहद जमा करने के लिए मधुमक्खियाँ पृथ्वी की परिक्रमा से दुगुनी दूरी की उडानें भरती हैं।

मैंने अनुभव किया—गंभीरतम तत्त्व ज्ञान के मधुकोष को हस्तगत करने के लिए जिज्ञासु साधक को अनेक शास्त्रों और गुरुओं की परिक्रमा या चरण-वन्दना करनी पडती है।

८ मैने पढ़ा—साप, सूघने का काम नाक से नही वरन् अपनी जीभ से करता है।

मैने अनुभव किया—अचक्षुदशन की परिभाषा के अ तगत सभी इन्द्रियो से देखा सुना जा सकन का आगमी वणन कितना मौलिक है!

९ मैंने पढ़ा—'उन्हाला म खाये कादा कदी न होये मादा—मालव के ग्रामीण अचल म प्रचलित कहावत विज्ञान की कसौटी पर उतनी ही खरी उतरती है। आयुर्वेद मे प्याज के अनक औषधीय गुणो का वणन है। कादा या प्याज नियमित भोजन के साथ लेने से अनेक रोगों की सभावना कम हा जाती है। प्रतिदिन कच्चा प्याज नमक के साथ लेते रहने से उदर शूल म लाभ होता। कच्चे प्याज पेशाब की जलन को शात करते हैं। मिर्गी और हिस्टीरिया मे प्याज का अक सुघाया जाता हैं। कच्चे प्याज का रस बर या अय कीट दश की जलन को शात करता है। अजीण, पीलिया और तिल्ली बढ जाने की अवस्था मे जामुन के सिरके के साथ इसको गम करके देना लाभदायक बताया जाता है। इसमे पाई जाने वाली तीखी गध एक गधयुक्त पदाथ क कारण हाती है। इस एलाईल प्रोपाइलडाई सलफाईड कहत हैं। यही पदाथ इसके अनेक गुणो और लाभो का एक प्रमुख कारण है। यद्यपि इसकी गध उत्तेजकता और अनन्त कायिकता स्वय सिद्ध है तथापि इसके औषधीय गुणो को यो नकारा नही जा सकता जसे लू लगने पर इसे खिलाया जाता है, यहा तक कि खाकर या जेब मे रखकर बाहर जाने पर लू नही लगती।

१० मैंने पढा—पानी पीकर या प्याज खा कर वाहर निकलने से लू लगने का डर नही रहता।

मैंने अनुभव किया—गुरु-वचनामृत या शास्त्र वाणी का अमृतपान करके या ॐ का उच्चारण करता हुआ कोई व्यक्ति कहा भी चला जाये, परन्तु उसे विषय-वासना की लू लगने का डर नहीं रहता।

११ मैंने पढ़ा—उड़ते समय छाया निधि पक्षी की छाया जिस पर पड़ती है, वह सम्राट बन जाता है।
मैंने अनुभव किया—गुरु की अनुग्रह भरी निगाहें जिस पर गिरती हैं वह अपना खुद का सम्राट बन जाता है।

१२ मैंने पढ़ा—अपने बच्चो को समुद्र क किनारे छोडकर मादा क्रौंच दूर देश म भोजन लेने चली जाती है वहा वह आकाश की ओर देखकर बार बार अपने बच्चो का स्मरण करती है, मानसिक भाव सप्रेषण से दूरवर्ती बच्चों को पोषण मिलता रहता है।

मैंने अनुभव किया—गुरु की वात्सल्य भरी भावनाए और स्नेहिल स्मृतिया दूरस्थ शिष्य को ज्ञान दर्शन चारित्र का पोषण प्रदान करती रहती है।

१३ मैंने पढ़ा—छाछ विशेषत गाय की छाछ को प्रतिदिन नियमित रूप से सेवन किया जाय तो न बुढापा आता है और न रोग सताते हैं। छाछ मे स धव नमक, काली मिच, काला जीरा काली मघ मिला कर ली जावे तो पाचन शक्ति मे कभी बिगाड नही होता। आयुर्वेद बोलता है—'भोजनान्ते पिबेत्तक्रम।'

मैंने अनुभव किया—सद्ग्र था की विशेषत चरित्र प्रधान ग्रन्थो की स्वाध्याय सुधा का नित्य सेवन किया जाये तो न विचारों मे श्लथता आती है और न काम क्रोध के रोग ही उत्पन्न होते हैं। यदि उनमें भजन, कीतन स्तवन मुक्तक, कविता आदि का योग करके स्वाध्याय किया जाए तो मन की भाग दौड शात हो सकती है। जो मन पाचन को बिगाडता है यानी पठित ज्ञान को आत्मसात नही होने देता वैसा कभी न हो।

१४ मैंने पढ़ा—प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञों का अभिमत है कि वर्षा शुरू होते ही यदि दो तीन सप्ताह तक नित्य प्रात या किसी समय तुलसी

की ४–६ पत्तिया चबा कर खाई जाए या प्रात ठण्डे जल मे नीबू का रस तथा शाम को तुलसी की चाय पी जाए तो मलेरिया हरगिज नही होता। जुकाम सर्दी खासी आदि से होने वाले ज्वर और बरसात मे होने वाली प्राय सभी बीमारियो से छुटकारा भी मिल सकता है। सरजार्ज वडवुड ने २९ अप्रेल १९०४ के टाइम्स में लिखा था कि—बम्बई मे जब विक्टोरिया गार्डन और अलबर्ट अजायबघर बन रहे थे तो वहा काम करने वाले, मलेरिया बुखार से परेशान हो गये थे, तब एक आदमी की राय में तुलसी का बगीचा लगाया गया। फलस्वरूप वहा मच्छर और मलेरिया दोनो ही खत्म हो गये। लन्दन के इपीरियल इस्टीट्यूट के डा० माल्डिंग और डा० पेलो ने यह साबित किया है कि तुलसी के अन्दर एक ऐसा उडनशील तेल होता है जो हवा मे मिलकर मलेरिया बुखार फैलाने वाले जतुओं को खत्म कर देता है। १७०७ मे इपीरियल मलेरिया कान्फ्रेंस ने इस बात की पुष्टि की है कि काली तुलसी (आयुर्वेद की खोजो द्वारा सिद्ध हुआ है कि श्वेतपर्ण की अपेक्षा श्यामपर्ण की तुलसी श्रेष्ठ है) के सेवन से मलेरिया का प्रभाव कम होता है।

मैंने अनुभव किया—अध्यात्म तत्त्व विशेषज्ञों के अभिमत में कि प्रति दिन प्रात पञ्च परमेश्वर का हृदयग्राही जप और सुबह शाम प्रार्थना का अमृत पान किया जाए तो कष्टप्रद विघ्न बाधाओं या किसी भी प्रकार की समस्याओं से सर्वथा बचा जा सकता है। दुश्चिंतन, दुर्विचार व दुराचार का ज्वर उतर जाता है।

१५ मैंने पढ़ा—प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञों का अभिमत है कि—भाद्रव मास में प्रतिदिन यदि एक ताजा खीरा सवेरे सवेरे ही खाया जाए तो पित्त तथा सम्पूर्ण वर्ष मे खाए गये तेल और मसालों की गर्मी शांत हो जाती है।

मैंने अनुभव किया—अध्यात्म तत्त्व विशेषज्ञो के अभिमत म कि भाद्रव मास मे आन वाले धार्मिक पर्वो को विशेषत सांवत्सरिक महापव का यदि मनसा, वाचा, कमणा विशुद्धतम होकर मना लिया जाता है तो वष भर मे ज्ञात अज्ञात मे हुई भूलो की उत्तापक गर्मी या कषायाग्नि की महाज्वालाए सवथा शा त हो जाती हैं।

१६ मैंने पढा—प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञो का अभिमत कि—विटामिन 'सी' प्रधान और अत्यन्त हितकारी फल नीबू पित्त नाशक, वायु तथा रक्त का शोधन करता है, यानी रक्त के विकारो को दूर करता है पाचन क्रिया को सहायता देता है। शहद व गम जल के साथ पिया गया नींबू का रस थोडी थोडी मात्रा मे कफ को ढीला करता है।

मैंने अनुभव किया—अध्यात्म तत्त्व विशेषज्ञो के अभिमत मे कि आत्म पावक तत्त्व से भरपूर स्वाध्याय, त्रिताप (आधि दैविक आधि भौतक व आध्यात्मिक) को दूर करता है। तत्त्व ज्ञान क पाचन म सहायता देता है तथा पूव सचित कममल को धीरे धीरे क्षीण करता है।

१७ मैंने पढा—प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञो का अभिमत कि—महान् गुणकारी पक्के नारियल फल की गिरी कुछ देर से पचती है पर तु पेट को साफ करती है मुह की स्वच्छता के साथ चबा चबा कर खाने से दातो को मजबूत बनाती हैं तथा कच्चे नारियल का पानी हल्का, ठडा, खून से खटाई को दूर करने वाला पाचन शक्ति को बढ़ाने वाला पित्त नाशक रक्त शोधक और पौष्टिक होता है।

मैंने अनुभव किया—अध्यात्म तत्त्व विशेषज्ञो का अभिमत कि सद् गुरुदेव की चुभती सी प्रतीत होने वाली हितकर शिक्षा हृदय मे कुछ देर से ही उतर पाती है, पर तु उतर जाने के बाद आत्मा एकदम स्वच्छ हो जाता है। वाणी के स्वर मधुर बन जाते हैं तथा

सुगुरु का हितकर अनुशासन शिष्य को हलका व शान्त बनाकर रक्त गत उत्तेजना को दूर करने वाला, गहनतम तत्वो को पचा सकने की शक्ति प्रदान करने वाला, चचलतानाशक, वृत्तिशोधक तथा आत्मगुणो को पुष्ट करने वाला होता है।

१८ मने पढा—प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञो का अभिमत कि विटामिन ए, बी सी, से भरपूर बहुत लाभदायक फल सतरे का उपयोग, स्वस्थ तथा रुग्ण दोनो ही अवस्थाओ मे किया जा सकता है। मीठे सतरे का रस बुखार दमा और निमोनिया मे भी दिया जाता है, उपवास के दिनो म सतरे के रस से बहुत सहारा मिलता है साथ ही बहुत लाभ भी होता है।

मने अनुभव किया—अध्यात्म तत्त्व विशेषज्ञो के अभिमत मे कि—आत्मगुणवर्धिनी शक्ति से भरपूर खाद्य सयम, सयमी तथा असयमी दोनों ही अवस्थाओ मे किया जा सकता है और किया जाना चाहिये। उससे अधिकाश शारीरिक व मानसिक रोगो व तनावो को दूर भगाया जा सकता है तथा विशुद्ध सयम की साधना म सहयोग प्राप्त किया जा सकता है।

१९ मने पढ़ा—प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञो का अभिमत कि—यद्यपि आम फलो का राजा माना जाता है तथापि यह सत्य हैं कि खट्टे आम से पाचन बिगडता है, खून विकृत होता है परन्तु यदि पक्के आम वर्षा के पानी से अच्छी तरह धुल जाए तो बिना भिगोय ही अथवा तीन चार घण्टे तक पानी मे भिगोकर खाये जा सकते हैं। आम के बाद दुग्ध पान जरूरी ही नहीं अमृत है यदि एक समय का भोजन आम दूध ही रहे तो क्या कहना!

मने अनुभव किया—अध्यात्म तत्त्व विशेषज्ञो के अभिमत मे कि ज्ञान अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है परन्तु अपक्व ज्ञान नम्रता को नष्ट कर देता

है या विकृत कर देता है। परन्तु यदि वह ज्ञान आत्म ज्ञानवान् अनुभवी गुरुओं की अमृत वाणी से आप्लावित हो जाता है या आप्लावित कर लिया जाता है तो समादरणीय हो जाता है उसके साथ आचरण का रसास्वादन करना बहुत जरूरी ही नहीं, अत्यन्त अपेक्षित है। यदि दोनो की सहावस्थिति हो जाए तो आनन्द का क्या कहना !

२० मैंने पढ़ा—सोते समय आम खाकर ऊपर से दूध ले लिया जाये तो शीघ्र ही गहरी नींद आ जाती हैं।

मैंने अनुभव किया—सोते समय शुभचिन्तन रूप आम के ऊपर भगवन्नाम जप रूप पय पान कर लिया जाये तो गहरी आत्म शांति प्राप्त होती है।

२१ मैंने पढ़ा—गर्भवती महिलाए यदि गर्भ के दिनों में निरन्तर आम का प्रयोग करें तो सुन्दर सन्तान की प्राप्ति होती है।

मैंने अनुभव किया—गर्भकाल मे यदि नारियां सत्साहित्य या सद् चिन्तन करें तो निश्चित ही सस्कारवान सन्तान की प्राप्ति होती है।

२२ मैंने पढ़ा—रेगिस्तान का जहाज—ऊट, समय पर भरी हुई ८०० के लगभग पानी की शरीरस्थ थैलियो से महिनो काम चला लेता है यानि स्वय को बचा लेता है।

मैंने अनुभव किया—आपदाओं की आग मे झुलसता हुआ साधक समय-समय पर अर्जित अध्यात्म ज्ञानामृत से काम चला लेता है। यानि आतध्यानाग्नि के ताप स स्वय को बचा लेता है

२३ मैंने पढ़ा—मत्त गजेन्द्र जब गर्मी को सह नही सकता है, तब वह अपने ही पेट मे स्थित पानी को सूड द्वारा निकालकर अपने शरीर पर छिड़कता है, वह जल बहुत स्वच्छ व गन्धरहित होता है।

मैंने अनुभव किया—ठीक उसी प्रकार ससार-ताप से सतप्त सम्यक दर्शन का धनी-आत्मज्ञानी अपने ही अन्तर मे रहे हुए ज्ञानामृत से स्वय को सीचकर अपने आपको एकदम बचा लेता है यानि कषायो द्दीप्ति के भीषण निमित्त पाकर भी स्वय को शीतल बनाये रखता है।

२४ मैंने पढ़ा—घडी मे चाबी भरकर वजन लेने पर घडी का वजन बढ जाता है।

मैंने अनुभव किया—वैराग्यपूर्ण प्रवचन सुनने के बाद विचार क्षण भर के लिए ही सही अवश्य वजनी बन जाते हैं।

२५ मैंने पढा—चावलो मे पिसा हुआ नमक मिलाकर रखने से उनमे कीडे पैदा नही होते।

मैंने अनुभव किया—प्रत्येक उपभोग्य पदार्थो मे सीमा (मर्यादा) का नमक रख दिया जाये तो कलह वैमनस्य झगडे एव लूट खसोट के कीडे पैदा नही होते।

२६ मैंने पढ़ा—इस अनन्त ब्रह्माण्ड मे असख्य नीहारिकाए, तारक और ग्रह उपग्रह भ्रमणरत हैं किन्तु वे अपनी कक्षा के अनतिक्रमण के कारण परस्पर कोई किसी से टकराते नहीं।

मैंने अनुभव किया—इस भूमण्डल के अनेक राष्ट्र, यदि अन्तर्राष्ट्रीय नैतिक मूल्यो का उल्लघन न करें, अनेक जाति कौम, सम्प्रदायो के लोग, समभाव का अतिक्रमण करके एक दूसरे को कुचलने का प्रयत्न न करें तो परस्पर मे टकराने का प्रसग ही क्यों आए ? परस्पर में टकराने के दुखद प्रसग स्वत्व विस्तार तथा पर के अस्तित्व को मिटाने की या विश्व पर छा जाने की उद्दाम लालसा के ही कारण प्रस्तुत होते हैं।

२७ मैंने पढ़ा—एक टन लोहे मे यदि पूरी तरह जग लग जाये तो उसका वजन तीन गुणा बढ़ जाता है।

मने अनुभव किया—आत्मा पर लगा आसक्ति का जग आत्मा को तीन गुणा ही नही कई गुणा बोझिल बनाकर भवसागर में डुबो देता है ।

२८ मैने पढा—सहस्रो सम्वत्सरो से खुले आकाश मे स्थित दिल्ली के लोह स्तम्भ—कुतुबमीनार पर वर्षा से भीगने पर भी जग नही चढता । कारण, लोह से सल्फर व फासफोरस नामक तत्व निकाल दिये गये हैं ।

मने अनुभव किया—चित्त की धातु मे से असद् विचार, असद् चिंतन व असद आचरण का तत्व निकल जाये तो आत्म साक्षात्कार मे बाधक चचलता का जग नही चढता । तब फिर चचल चित्त की उपज अपराध कलह कदाग्रह ईर्ष्या-द्वेष असूया मत्सर को अवकाश ही कहा रहेगा ।

२९ मैने पढा—नए सेये गए रेशम के कीडे इतने छोटे होते हैं कि एक पौंड वजन मे 7 लाख आ जाते हैं । मात्र छ सप्ताह में ही उनका वजन, बढकर 9500 पौंड हो जाता है । यह प्रगति उनके वजन का नौ-लाख पचास हजार प्रतिशत है । परन्तु इस प्रगति से क्या लाभ ? बेचारे वे स्व निर्मित खोखलो (घरो) मे ही जकडकर मर जाते हैं ।

मने अनुभव किया—धन लोलुप लोग बाग, चरित्र को ताक पर रखकर रातो रात धनवान बन जाते हैं । परन्तु उस सम्पत्ति का सदुपयोग कर सकने की क्षमता के अभाव मे वे रेशम के कीडों के समान नष्ट-भ्रष्ट हो जाते हैं उनकी वह जमा पूजी जिसका वे सदुपयोग नहीं कर पाते, लालचियों द्वारा हथिया ली जाती है ।

३० मने पढा—पजाब केसरी २८-८-१९७७ के अक में कि सोवियत वैज्ञानिकों के मतव्य में फूलों की सुगन्ध दमा प्रमुख अनेक रोगों के उपचार मे सहायक हो सकती है । सोवियत सवाद समिति ए० एन०

पी० द्वारा सद्य प्रदत्त सूचना के अनुसार दुशान्वे स्थित अस्पताल मे दमा आदि की चिकित्सा उक्त उपचार द्वारा की जा रही है। प्रयोग शाला के अनुसन्धानो से ज्ञात हुआ है कि—पौधो के वाष्पशील तत्व, रोगमूलक जीवाणुओ को मार देते है। पुष्पो की सुगन्ध का पौधो पर भी रोगनाशक प्रभाव पडता है।

मने अनुभव किया—सयम-सहिष्णुता सादगी सन्तोष सरलता के सुमनो की सुवास मानव मन के काम क्रोध, अहकार, लोभ दम्भ प्रमुख आत्मघातक रोगो के विनाश मे सहायक सिद्ध होती है। इन सुमनो के धारक सज्जनो के मन मस्तिष्क पूर्ण स्वस्थ रहते है। यह सोलह आना सत्य तथ्य है।

३१ मने पढा – जिस प्रकार धीमी आच मे पकाने से दूध पर मलाई जम जाती है, उसी प्रकार अनाज के ऊपर चोकर मलाई के रूप मे सूखकर जम जाता है, जिस प्रकार मलाई निकाल देने पर दूध में घी की शक्ति कम हो जाती है। आटे से चोकर चावल से माड, सब्जी मे छिलका निकाल फेंकने से उनके विटामिन, जो शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्व हैं कम हो जाते हैं।

मने अनुभव किया—ठीक उसी प्रकार सहिष्णुता प्रमुख मानवीय गुणो से रहित मानव, मानव समाज के हित साधन मे अनुपयुक्त हो जाता है।

३२ मने पढा—तपेदिक से पीडित की जाच के बाद उचित परामर्श देकर डाक्टर महोदय पूर्ण स्वस्थ होने का नुस्खा 'अमुक टीका प्रतिदिन और अमुक गोली हर रोज नाश्ता करने के बाद, लिख देते हैं। रोगी बाअदब उसे अपने बटुवे मे रख लेता है। रोज सुबह-सुबह उठकर, बडे प्रेम भरे लहजे मे—'अमुक टीका हर रोज और अमुक गोली हर रोज नाश्ता करने के बाद'—का पाठ एक सौ एक

बार कर लेता है, परन्तु न टीका लगवाता है और न ही गोली खाता है, ऐसी स्थिति मे वह पाठ क्या उसे घुल घुल कर मरने से बचा सकता है ?

मने अनुभव किया—पवित्र धम ग्रन्थो म श्रेष्ठ मनुष्य बनने के सीधे सरल नुस्खे दिये गये होते हैं परन्तु उन पर अमल न करके दुहराने मात्र से क्या भविष्य सवर या सुधर सकता है ?

३३ मैंने पढ़ा—प्राणलेवा भवर और भीषण चट्टानो से दूर बहुत दूर रहने की चेतावनी देना मात्र कत्तव्य धम होता है—लाइट हाउस का। यदि कोई जहाज अपनी हठधर्मिता या अकडाई दिखाता हुआ भवर मे फसता है या चट्टानो से टकराता है तो जल समाधि लेकर या टकराकर चूर चूर उसी को होना पडता है। लाईट हाऊस का अपना कुछ नहीं बिगडता, परन्तु उसे अफसोस अवश्य होता है कि—जहाज ने हठधर्मिता से काम न लिया होता तो वह नष्ट नही होता।

मने अनुभव किया—ससार सागर के यात्री नर-नारियों को सतजन सजग करते हैं कि भव्यात्माओ! अमुक अमुक काय न करो अन्यथा तुम्हारी शान्ति खत्म हो जायेगी, परन्तु यदि कोई नही मानते हैं और अशान्ति के प्राणलेवा गहरे गत में फस जाते हैं या अह की चट्टानो से टकराते हैं तो उन्हें रोष नही अफसोस अवश्य होता है कि वे यदि शास्त्रवाणी की नि स्वाथ चेतावनी को मान लेत तो दु खी नही होते।

३४ मने पढ़ा—उबलते हुए दूध मे चम्मच डाल देने से उफान आना बद हो जाता है।

मने अनुभव किया—उबलते व विष उगलते हुए व्यक्ति के सामने मौन का आलबन ले लिया जाए तो उसका उफान शान्त हो जाता है।

३५ मैंने पढ़ा—आधा गिलास पानी मे यदि एक मुट्ठी नमक डाल दिया जाए तो पानी का स्तर नीचा हो जाता है।

मने अनुभव किया—मित्रता के महाशैल से सतत प्रवाही प्रेम निझर के पानी से लबालब भरी हृदय झील के स्तर को एक छोटा सा कटुवचन घटा ही नही देता कई बार तो एकदम सुखा देता हैं। साथ ही कटु बोलने वाले के जीवन स्तर को नीचा कर देता है।

३६ मने पढा—सप की दाढ मे प्राणघातक विष होता है तो सप के तलबे मे धीरे धीरे जमा होने वाली एक टिकिया भी होती है जिसे बडे यत्न से प्राप्त किया जाता है इसी टिकियानुमा 'जहरमोहरा को सप दश के स्थान पर लगाने से सारा जहर खिच जाता है रोगी ठीक हो जाता है। जहर खिच जाने पर टिकिया को पानी से धोकर सुरक्षित रख लिया जाता है। कालबेलियों के मुखिया का दावा है—जहर खीचने के बाद जहरमोहरा को दूध मे डालने पर जहर के अश को प्रत्यक्ष देखा जा सकता है।

मने अनुभव किया—मनुष्य की जीभ मे जहा प्राणहारी विष होता है वहा उस विष के प्रभाव को निस्तज करने वाला औषधस्वरूप अमृत भी होता है। मानव की विवेकशीलता इसमे है कि वह अमृत का प्रयोग करे और जहर से भी अधिक पीडाकारक व आत्मगुण नाशक—कुवचन-अपशब्द-व्यग्य-ममभेदी ताने आदि के विष को निस्तेज करे।

३७ मनें पढा—पुदीना लोग व बडी इलायची को पकाकर पीने से उल्टी तथा दस्त मे आराम होता है।

मनें अनुभव किया—स्वाध्याय ध्यान और जाप के अमृतमय घोल को पीने से गाली कठोर वचन अपशब्द एव मम की बात कहने की कष्टकारक बीमारी मे लाभ होता है।

३८ मैंने पढा—घाव पर नारियल के तेल को चुपडकर पिसी हुई मेहदी छिडकते रहने से घाव शीघ्र भर जाता है।

मने अनुभव किया—पीडाकारक किसी चुभती बात के घाव पर सहृदयता का स्नेह चुपडकर शीतल व मधुर शब्दो की बौछार करते रहने से बना हुआ मार्मिक घाव अतिशीघ्र भर जाता है।

३९ मने पढा—ऐरोप्लेन की कणभेदी आवाज व भारी आडम्बर, भारी गजन–तजन और भारी चमक दमक के साथ आने वाली घटायें कुछ ही क्षणो मे अनन्ताकाश मे क्षीण व विलीन हो जाती हैं।

मने अनुभव किया—राजनतिक क्षेत्र म उभरने वाले सितारो नेताओ की बुलन्द आवाजें और घटाओ के समान गजन तजन करने वाली घटनाए कुछ ही क्षणो म विलीन और क्षीण हो जाती हैं फिर कसा आडम्बर? कैसा गजन–तजन? कैसी चमक–दमक?

४० मने पढा—'युग धम (रायपुर) ११ जून १९७३ के अक म कि—लोहे से लोहा कटने की पुरानी कहावत को मनुष्य के पुरुषाथ व चिन्तन शील मस्तिष्क से सचालित प्रयत्न ने बहुत पीछे ढकेल दिया है। अब पानी लोहे को काट सकता है। पानी? जी हा! जिस पानी का सफल प्रयोग कन्सास (अमरिका) की एक वस्तु निर्माता कम्पनी ने लोहे प्लास्टर बोड रबड प्लाईवुड का काटने के लिये किया है। पोलीमरे नामक रासायनिक मिश्रण पानी मे मिलाकर उसे ३४०० किलोग्राम तक दबाव देकर १/४० से मी व्यास की छेद वाली नीलम (धातु) की बनी टोटी से गुजारा जाता है। ७५० मीटर प्रति सैकेंड की रफ्तार स निकलने वाले पानी की वह धार सुई से भी तेज होती है। उस धार से धातु को बिना झटका पहुचाए नरमई तेजी और मनचाहे ढग से काटा जा सकता है। आवश्यकतानुसार चालू व बद कर सकने वाला यह उपकरण धातु कटाई क अन्य साधनों से सर्वोत्तम सिद्ध हुआ है।

मने अनुभव किया—इस समाचार ने सिद्ध कर दिया कि मानव क्या नहीं कर सकता है ? यदि वह चाहे तो अपने प्रेमपूर्ण व्यवहार से इस धरा को स्वर्ग बना सकता है। कठोर हृदयों को मोम बनाकर पिघला सकता है और उन्हे मनचाहे ढाचे मे ढालकर भव्य मूर्तिया बना सकता है।

४१ मैंने पढ़ा—विश्व स्वास्थ्य सगठन के विशेषज्ञो का कथन कि—एक चूहे को यदि खाद्यान्न गोदाम मे एक साल के लिए स्वतन्त्र घूमने को छोड दिया जाए तो वह लगभग ६० पौण्ड अन्न खा जाएगा और इससे कहीं अधिक अपने मलमूत्र से बर्बाद कर देगा। चूहो की सहारक क्षमता इतनी प्रबल हैं कि दुनिया मे अब तक लडी सारी लड़ाइयो मे मारे गए लोगो से कही ज्यादा लोग उनके द्वारा फैलाई गई महामारियों से काल कवलित हो चुके हैं।

मने अनुभव किया—एक विवेक विकल तरुण को वैभव भरे घर या समृद्ध समाज मे एक साल के लिए स्वतन्त्र घूमने को छोड दिया जाए तो वह हजारो रुपये व्यसनो मे पानी की तरह बहा दगा और उद्दाम वासना, व्यसन आतक आदि से वायुमण्डल को दूषित बनाकर समूचे घर व समाज को बर्बाद कर देगा।

विश्व स्वास्थ्य सगठन की मासिक पत्रिका वर्ल्ड हैल्थ के अनुसार चूहे तेजी से अपनी नस्ल मे वृद्धि करते हैं। एक जोडी चूहा तीन साल में दो करोड चूहो की फौज खडी कर सकता है। हर नवजात चूहिया तीसरे चौथे माह गर्भ धारण करने लगती है। गर्भकाल होता है १८ स ४२ दिन। एक औसत मादा चूहा एक वर्ष मे सात या छ बार बच्चे देती है और हर बार मे लगभग दस बारह बच्चे तक पैदा करती है। कई जातियों मे तो २२ तक भी। खैरियत यही है कि सभी जीवित नही रहते।

वासना के वे विवेक विकल दास, अपने साथी-सगियों की बहुत तीव्र बाढ ला देते हैं उनकी बिरादरी के मेम्बर उतनी ही तीव्रता से बढकर आतक मचाते हुए देखे जाते हैं उन चूहो से समाज कसे मुक्त हो, यह चिन्तनीय प्रश्न है ।

—दक्षिण पूव एशियाई देश चूहो की लगभग २०० जातियों के कारण प्रतिवष लगभग तीन करोड तीस लाख टन खाद्यान्न का नुकसान उठाते हैं । 'वल्ड हेल्थ' पत्रिका ने जानकारी देते हुए कहा है—विश्व भर मे चूहों की लगभग १७०० जातियों के बारे मे जानकारी है उनके द्वारा फसल का पांचवा भाग या अनाज की कटाई से पूव ही *खा लिया जाता है या बर्बाद कर दिया जाता है । जिससे* देश के प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन चार चपाती मुहैया की जा सकती है । व्यसन (शराब, बीडो सिगरेट चरस, गाजा आदि) वासनाओ की न जाने कितनी जातिया हैं जिनके कारण देश, चारित्रिक पतन के साथ प्रतिवष करोडो अरबो रुपयो की हानि उठाता है ।

—सन् १९७८ के पजाब केसरी नामक दनिक मे पठित जानकारी के अनुसार उदाहरण के तौर पर अकेले पजाब प्रान्त मे ही एक वष में लगभग २२५ करोड रुपयो का शराब पिया जाता है यदि इसे छोड दिया जाए तो एक दो साल मे एशिया का सबसे बडा ४८ फुट ऊचा, मिट्टी से बनने वाला एक एक थनी बाध (जिसकी अनुमानित लागत २२४ करोड रुपये है) का निर्माण किया जा सकता है जिससे बर्बादी के स्थान पर खुशहाली को लाया जा सकता है ।

४२ मन पढ़ा—कमरों मे सजे हुए बारहसीगो के जो सीग देखे जाते हैं उन्हें प्राप्त करते समय यदि कही धोखे से बारहसीगे का कच्चा सीग टूट जाए तो उसका रक्त बहना शुरू हो जाता है और वह रक्त

तब तक बहता है जब तक शरीर का सारा रक्त समाप्त न हो जाए। और इस तरह बेचारे की मृत्यु हो जाती है।

मैंने अनुभव किया—घर घर के नौनिहाल उदीयमान युवकों का कुसंगति के कारण, असमय में कच्चे शुक्र का पात होने पर उनकी बुद्धि विद्या स्मरण शक्ति चिंतन आदि का ह्रास होने लगता है। और वह ह्रास तब तक होता ही रहता है जब तक वे जीवित रहते हैं। अन्त मे असमय मे ही वे काल कवलित हो जाते हैं।

४३ मैंने पढ़ा—चूहो के बिल को खोदने पर पाया जाता है कि—उनमें हर प्रकार के अनाजों के अलग अलग ढेर लगे मिलते हैं, लगता है कि—जैसे पसारी की दुकान लगी हो। क्या मजाल कि गेहू का एक भी दाना ज्वार के ढेर मे मिल जाये।

मैंने अनुभव किया—परम पुरुषार्थी विवेकी मनुष्य घर में रहता हुआ और आरम्भ-परिग्रह के कार्यों को करता हुआ भी धर्म मे अधर्म और अधर्म मे धर्म का मेल नही होने देता। यही उसका सम्यग् दर्शन है।

४४ मैंने पढा—नई कोंपलों फूलो फलो के स्वागत मे नाचने कूदने वाले, नवीनता प्रेमी टहनिया और तने, उन पुरानी जडो (जिनने जमी से रस खीच कर वृक्ष को जीवन दिया और जीवन्त वृक्षो से फूलो फलो को विकसित होने का अवसर दिया) की अवमानना करने मे तुल गये हैं।

मैंने अनुभव किया—आधुनिकता की अधी दौड मे आज की पीढी के तरुण तरुणिया जीवन को सरस बनाने वाली उन पुरानी श्रेष्ठतम बातो को नकारने पर तुल गए हैं जिनके नकार का परिणाम है—सर्वनाश या खण्डित बोध।

४५ मैंने पढ़ा—लोमडी अपने रहने की गुफा कभी नही बनाती, वह विज्जू जो एक स्वच्छता व सफाई पसन्द जीव होता है तथा अपने बिल को साफ सुथरा रखता है, उसके बिल मे उसकी अनुपस्थिति मे गन्दगी तथा सडा मास डाल देती है। विज्जू रोज गोन रहा तक सफाई करता रहे अत वह खीझकर आखिर उस बिल को छोड देता है। फलत लोमडी उसमे मजे से अपना आसन जमा लेती है किन्तु वह स्वच्छता नही ला पाती।

मैंने अनुभव किया—ठीक उसी प्रकार दुर्जन हमेशा दूसरो के दामन पर कीचड उछाल कर या उनके घरो को अपवित्र बनाकर अपना घर बनाने की सोचता है या निंदा करके पद पाने को तत्पर रहता है परन्तु वह सज्जन जैसी आब नही ला पाता।

४६ मैंने पढ़ा—अफ्रीका का वह ककर हिरण जो भारतीय हिरण जसा होते हुए भी कुत्ते की तरह भौंकता है अत इसे बार्किंग डियर (भौंकने वाला हिरण) भी कहते है, इसकी सबसे बडी विशेषता यह है कि इसकी जीभ घटती बढती है। कभी कभी यह अपनी जीभ को इतनी बढा लेता है कि—सारा चेहरा ही जीभ से ढक जाता है।

मैंने अनुभव किया—लबार हर क्षण भौकता रहता है वह स्वार्थ वश अपनी जीभ को छोटा-बडा बनाता हुआ अर्थात्—कभी खामोश तो कभी झूठी प्रशसा का पुल बाधता हुआ अपने व्यक्तित्व को ढाप लेता है, तिरोहित कर लेता है।

४७ मैंने पढ़ा—नवभारत टाइम्स १६ ७ १९७७ के अक मे कि—सेमी सेमी कापस एनाकार्डियम नामक पौधा जिसे दक्षिण मे येनकोटाई मारम और उत्तर मे बीबा पेड के नाम से जाना जाता है भारत के कई भागो मे उपलब्ध है जैसे दक्षिण मे विशेषकर नदी तट पर बहुलता से मिलने के साथ हिमालय की तराई तथा पश्चिम-तट के

साथ भी मिलता है। देश भर के धोबी, निशान बनाने वाली स्याही मे इसके फल की गिरी का उपयोग करते है। इसके फल की गिरी से निर्मित एक नयी औषधि का कैंसर जसे असाध्य रोग के इलाज मे सफलता के साथ प्रयोग किया गया है। इसका हिन्दी मे भिलावा और सस्कृत मे 'भिल्लातक' नाम है। आयुर्वेद मे इसका विस्तार से वणन है। पोलियो, कुष्ट व ध्यत्व दमा जैसे अनेक प्रकार के कठिन रोगो पर उसका प्राचीन काल से आज तक वद्य सफलता पूवक प्रयोग करते आये हैं।

वर्षा ऋतु मे उत्तरी भारत के ज्वार या बाजरा के खेतो मे स्वत (सहज) उग आने वाला 'झोझरू' नामक पौधा (बूटी) जो अधिकतम तीन फुट तक बढता है तभी उस पर सफेद ज्वार के दानो के सामान फूल लग आते हैं जो उसके बीज होते हैं। यह बूटी आदमी के बाहु की जड मे—बगल के अन्दर निकलने वाली खकारी (फोडा—जो कभी कभी एक के बाद एक करके सात सात की शृ खला मे निकल जाते है और रोगी को भारी परेशानी म डाल देते है। जिस से शहरी लोग हर बार आपरेशन कराकर छुटकारा पाते हैं) की छूमन्तर औषधि है। खकारी (फोडे) से पीडित रोगी यदि अपनी बगल वाले हाथ से (यहा तक कि—दूरस्थ रोगी का नाम लेकर उसके पीडित बगल वाली भुजा को जानकर अपनी उसी तरफ की भुजा से) उसे उखाड फेंके तो वह तत्क्षण पीडा मुक्त हो जाता है। इतना ही नही भविष्य म उसकी बगल मे शृ खलाबद्ध फोडे निकलने भी रुक जाते हैं।

मैंने अनुभव किया—बूटियों का यह चमत्कारिक वणन, पातजल योग दशन के स्पष्ट मत कि— औषधियां भी बडी सिद्धिदायक होती है' तथा 'अचिन्त्य मणि मन्त्रौषधीनाम् प्रभाव' को स्पष्टता से सिद्ध करता है किन्तु योजकस्तत्र दुलभ उक्ति के अनुरूप

अनुसन्धान पूर्वक ज्ञान के अभाव मे वे काम की बूटियाँ, बेकार के घास की तरह निष्फल चली जाती हैं। हजारों प्राणियो के वध से सप्राप्त अभक्ष्य पदार्थो से बनी दवाओ के बिना थके यशोगान करने वाले और उनके प्रभाव के दीवाने लोग क्या सात्विकता की ओर अग्रसर होंगे ?

—भारत मे बहुतायत से पाये जाने वाले तुलसी के पौधे न केवल लोगो की धार्मिक अवधारणा मे पवित्र हैं अपितु आयुर्वेद के दृष्टिकोण से सेहत के लिए बहुत महत्वपूर्ण भी हैं। गमलो मे लगे तुलसी का स्पर्श कर या गध से शुद्ध हुए वायु मे दुर्गन्ध को नष्ट करने का विलक्षण गुण तथा रोगों के कीटाणुओ को मारने की अद्भुत क्षमता होती है। पद्मोत्तर पुराणानुसार तुलसी के पौधे वाला घर तीर्थसम पवित्र होता है। उस घर मे यमदूत व प्राणनाशक व्याधिया तथा सर्प आदि नही आते।

मैंने अनुभव किया—जिसके मन मन्दिर मे वीतराग—भगवान विराजमान हैं वह मन तीर्थसम पवित्र होता है। उसमे पीडा व सन्ताप प्रदायी यमदूत मनोविकार और काम कषाय के जहरीले नाग नही आते।

४८ मैंने पढ़ा—तुलसी को पीस कर कपडे मे छान कर उसके रस को सोने से पूर्व बदन पर मलने से मच्छर पास नही आते चैन की नींद आती है।

मैंने अनुभव किया—वीतराग-भगवान के उपदेश को घोट छान कर मन पर लेप कर लेने से दुर्वचन व दुर्विचार रूपी मच्छर नहीं काटते और मन प्रसन्न रहता है।

४९ मैंने पढ़ा—तुलसी के पत्तो का अर्क पीने से शरीर की बढ़ी हुई बादी शनै शनै घटने लगती है।

मैंने अनुभव किया—वीतराग-भगवान के वचन—अक का पान, आत्मा पर चढी विकारो की बादी का शनै शनै कम कर देता है।

५० मैंने पढ़ा—स्वाद मे तीखी, हृदय के लिए बलप्रद, भूखवधक, वायु, कफ, खासी हिचकी कुष्ठ (कोढ) मूत्रकृच्छ्र रक्त विकार, हिस्टीरिया व बुखार नाशक तुलसी मे जितने रोग निरोधक तत्व हैं, उतने अन्य किसी भी पौधे या जडी बूटी मे नही हैं। नकसीर मे तुलसी का रस नाक म डालने व सू घने मे, उसे हल्का गुनगुना कर या रस मे कपूर मिलाकर दो दो बूदे कान मे डालने से व रस कपूर के मिश्रण को माथे पर लेप करने से म द गति से ही सही पर शन शनै दाद, खाज खुजली मे ही नही, कोढ जसे भयकर रोग मे तुलसी व नीम्बू के रस के लेप से, दन्त पीडा मे तुलसी पत्तो व पिसी काली मिच की लुगदी बनाकर दातो के नीचे दबाने, नाक, कान सिरदद, दाद आदि रोगो मे तथा दन्त पीडा मे लाभ होता है। काली मिच व तुलसी की पत्तियो को पीसकर मुनक्के म रखकर खाने स आखों की ज्योति बढती है। रक्त शोधन के लिए तुलसी का सर्वांग (पत्ते, जडें, फूल आदि) चूण प्रात और साय ताजे जल स लेन स (यदि चूण उपलब्ध न हो सके ता ताजी पत्तिया, एक बार मे ४–५) लेने स रक्त शुद्धि होती है। चेहरे पर तुलसी के पत्तों का रस तथा दाग धब्बो पर नीम्बू रस के साथ इसका रस मलन स चेहरा निखर उठता है। विषले कीडे-मकोड काटे स्थल पर तुलसी का रस मलने से या जले अवयव पर नारियल तेल में रस मिलाकर लगाने स विष का प्रभाव व जलन नष्ट हो जाती है। तुलसी के सूखे पीसेपत्तो के चूण मे जीरा बेलगिरी का चूण व काले नमक की बराबर मात्रा मिला मिश्रण (चूण) दही या छाछ के साथ सेवन करने से आव व मरोड की बीमारियों म विशेष लाभ होता है। तुलसी रस मे थोडा सा सेंधा नमक नाक मे टपकाने स मूर्च्छा दूर हा जाती है।

मैंने अनुभव किया—वीतराग-भगवान के शिक्षा-सुधारस से प्रत्येक इन्द्रियो के विकार—रोगो मे लाभ होता है, यानि चिर स्वस्थता प्राप्त होती है ज्ञान ज्योति बढती है और मन के विचारो का शोधन होता है।

५१ मैंने पढा—ईश्वरीय अनुग्रह स्वरूपा सर्वोत्तम वनस्पति है—तुलसी। धार्मिक दृष्टि से ही महत्व की नही, औषधि के रूप मे भी अत्यधिक गुणकारी है—तुलसी। भगवान विष्णु को प्रिय होने से विष्णुप्रिया, उत्तमरसा होने से 'सु-रसा' हर गाव म सुप्राप्या होन स— 'ग्राम्या व सुलभा, बहुत मजरी आने से बहुमजरी', पेट द गठियादि व्याधियो का नाश करने से 'शूलहनी प्रमुख विधि साधक नामो से प्रख्यात-तुलसी की इस जगत को उपलब्धि, एक ईश्वरीय किवा नैसर्गिक अनुग्रह है।

तुलसी तीखी, कडवी—थाडी सी कसली सुगन्धित और रुचि बढाने वाली है आयुर्वेदानुसार यह वात कफ नाशक विषघ्न रक्त विकार, कोढ चम रोग मूत्रकृच्छ, पसली दद आदि व्याधि विनाशक है। हिन्दु शास्त्रों में तुलसी का अपार गुणगान किया गया है। अकेले परम पराण मे तुलसी के रोग व कीटाणु नाशक गुणो का वणन आलकारिक रूप मे कथाओ के माध्यम स विस्तार पूवक किया गया है। श्लोक उपलब्ध है—

तुलसी कानन चेव, गृहे यस्यावतिष्ठते।
तद गृह तीर्थवत्तत्र, नायान्तियम-किकरा॥

१

जिस घर म तुलसी का पौधा होता है वह घर तीर्थ के समान पवित्र होता है। उस घर म मातक राग रूपी यमदूत नही आते।

तुलसी-गन्धमादाय यत्र गच्छति मारुत ।
दिशोदश पुनात्याशु भूत ग्रामाश्चतुर्विधान ॥

वायु के माध्यम से तुलसी-गन्ध जिन जिन दिशाओ मे पहुँचती हे । उन-उन दिशाओ मे प्रवास करने वाले प्राणी व स्थान शुद्ध हो जात हैं । तुलसी गन्ध से क्षुद्र जीव जन्तु कीडे मकाडे यहा तक कि सप भी दूर रहते हैं यह तथ्य प्रयाग सिद्ध है । आयुर्वेदानुसार—

(१) नित्य पाच सात तुलसी पत्ता के सेवन करते रहने स राग दूर रहते हैं बल बुद्धि, स्फूर्ति व स्वास्थ्य का समुचित विकास होता है । पाचन शक्ति अच्छी रहती है और राग निराधक क्षमता बढती है ।

(२) तुलसी की माला धारण करना, रोगो स रक्षा करती है ।

(३) तुलसी पत्तो मे जल का अमल शुद्ध करने की निराली क्षमता है, इसलिए पूजा जल मे तुलसी पत्र डालने की परम्परा है । पीने के पानो मे या बतन मे तुलसी पत्र डालने से पानी शुद्ध रहता है ।

छाया मे सूखे पत्तो का वजन यदि 1 किलो हो तो उसमे 200 ग्राम दाल चीनी ३०० ग्राम तेज पत्ते ब्रह्मी बूटी ३०० गाम वनफशा ५० ग्राम सौफ ५०० ग्राम इलायची ३०० ग्राम लाल चदन ५०० ग्राम काली मिच ५० गाम यह कुल वजन २२ ० ग्राम हुआ । इन सबको कूटकर साफ वर्नी म भरकर रखने का विधान है । चाय बनाते समय १ चम्मच यह मिश्रण मिला दना, ८ प्याले चाय क लिए पर्याप्त होता है । तुलसी की यह चाय राग नाशक स्वास्थ्य वधक एव स्फूर्तिदायक मानी गई है ।

मैने चिन्तन किया तो पाया—सुदैवोदय से (सौभाग्य) मिला आचायश्री का तुलसी नाम सर्वोत्तम गुरुमन्त्र है । अति सरल सवग्राह्य सव सुलभ और आधि व्याधि उपाधि विनाशक तथा समाधि प्रदायक

परम नाम है। युग प्रधान आचार्यश्री तुलसी का अणुव्रत, प्रेक्षा ध्यान व जीवन विज्ञान मानव मन की मलीनता को मिटाने वाला नित्याचरणीय अनुदान है। भारत ज्योति आचार्यश्री तुलसी के विविध आयामी साहित्य रस का पान स्वास्थ्य व स्फूर्तिदायी अमृत रस पान है। सदा सर्वदा विशेषत मरण काल में लिया गया तुलसी नाम परम कल्याणकारी होता है।

५२ मैंने पढा—भारत का भाल-हिमालय, जहा जडी बूटियों का अक्षय भण्डार है, वहा विश्व के सु दरतम पेड पौधो और विरल पशु पक्षियों का रमणीक उपवन भी है। ताबाभी भूरे रग सीगविहीन और घने बाल वाला विशुद्ध शाकाहारी यहा एक बहुत ही सु दर जानवर होता है – कस्तूरी मृग, जो हिम पशु होने से गम स्थानो मे नही रह सकता। गगोत्री के ऊपर गौमुख में (जो गगा नदी का स्रोत माना जाता है जिसकी समुद्र तल से १३००० फुट ऊचाई है) तथा केदारनाथ क्षेत्र मे इसके झुण्ड देखने को मिलते हैं। कि तु अकेले रहना इसे अधिक पस द है। यह इतना चुस्त होता है कि थोडी सी आहट पाते ही चौकन्ना होकर पलक झपकते ही चौकडिया भर आखो से ओझल हो जाता हैं। इसकी नाभि के पास केरी की शक्ल या नारगी के कद की एक गाठ–किंवा थली लगभग डेढ से दो इच लम्बी ब द डिबियानुमा लटकती होती है (जिसका मु ह नाभि के पास होने से उसमे बादामी या चाक्लेटी रग का तरल पदार्थ इकट्ठा होता है।) जिसम इलायची क दानो का आकार लिए कस्तूरी होती है। अतएव पहाडी लोग इसे 'कस्तूरा कहते हैं। पक जाने पर कस्तूरी का रग रक्त जसा हो जाता है। ऐसा प्रतीत होता है कि मानो जमा हुआ रक्त हो। एक कस्तूरी मृग से करीब करीब एक तोला कस्तूरी की गांठ निकलती है। जगत की उमदा चीज कस्तूरी (कीमती औषध) दुनिया के बाजारो मे बडी कीमत

(सोने से चार गुना) पर—अन्दाज है विश्व में सालाना ९४ करोड रुपयों की बिकती है। यह भारत, तिब्बत आदि में औषधियो मे बहुत काम आती है अकेला जापान ही दवाओ के लिये १४० किलोग्राम कस्तूरी आयातित करता है। यूरोप मे इत्र आदि के लिये हर साल ४० किलोग्राम खच होती है। इसकी सुगध इतनी तेज (तीव्र) व असह्य होती है कि सात आठ फुट दूर से उस तरफ का सास खीचने से या अतिमात्रा मे सूघ लेने से नक्सीर फूट पडती है।

कस्तूरा से कस्तूरी पाने के दो उपाय हैं—या तो शिकारी बन्दूक की गोली से शिकार करके कस्तूरा की नाभि (गाठ) निकाल लेते है (एक किलोग्राम कस्तूरी इकट्ठी करने के लिए कोई ९०० मृगो को जान गवानी पडती है। शिकारी दूर से नर मादा को पहचान नही पाते अत बन्दूक का शिकार दोनो बन जाते हैं। अक्सर मारे जाने वालो मे चार मे तीन मादाए निकलती हैं। नवभारत बम्बई ४ अक्टूबर, १९ ५ के अनुसार नर कस्तूरे का शिकार उसके अडकोश मे सचित कस्तूरी के लिय किया जाता है। उसकी ताजा कस्तूरी भूरे रग की चिकनी व थोडी पतली होती है। कस्तूरे को मार कस्तूरी की थैली खोलकर इसे निकाल लेते हैं और सुखाकर दानेदार चूण बना लेते हैं।) या वे बहुत घूम फिर कर उसके गमनागमन का रास्ता मालूम कर लेते हैं। क्योंकि उसकी विष्ठा से भी कस्तूरी की सुगध आती है, जिससे शिकारी उसके विश्राम स्थल का पता लगा लेते हैं। कस्तूरी मृग के आगे के पाव की हड्डी मे जोड न होने से वह बिना किसी सहारे के बैठ नहीं सकता, इस कमजोरी का लाभ उठाते हुए चालाक शिकारी बठने के ठिकाने का पता लगाकर उसके सहारे को उखाड कर वहा एक कमजोर लकडी लगा देते हैं और उसके पीछे एक गडढा खोद देते हैं। कस्तूरा जब उसका सहारा लेकर बैठने लगता है कि शिकारी की चाल का शिकार

होकर गड्ढे में गिर जाता है और फिर वह उठ नहीं पाता। दूसरे दिन प्रसन्न शिकारी वहां आकर तेज धार के चाकू से कस्तूरे की नाभि को चीरकर कस्तूरी की गांठ निकाल कर उसे छोड़ देते हैं। कैदमुक्त कस्तूरा दर्द की चिंता न करता हुआ चौकड़ी भरता हुआ दूर निकल जाता है।

मैंने अनुभव किया—अनायास व सहज ही में प्राप्त सम्पत्ति भी जब इस प्रकार पीड़ित, प्रपीड़ित, बन्दी और संतप्त बना सकती है तो सम्पत्ति और सत्ता की गांठ के साथ-साथ गांठ रखने वालों का क्या हाल हो सकता है? प्रश्न बहुत ही मानवीय और ठंडे दिमाग से विचारणीय है परन्तु यह एक त्रैकालिक सत्य है कि—कस्तूरे मृग की तरह निःस्पृह साधक अपनी उस गांठ (धन सत्ता परिवार पत्नी पुत्र शरीर) को लुटा (खो) कर भी उसकी परवाह नहीं करते अपनेपन में मस्त बने रहते हैं जिससे वे चिन्ता, शोक और भय से सदा सर्वदा मुक्त रहते हैं।

५३ एक पौराणिक गाथा के अनुसार देवताओं के वैद्य अश्विनी कुमारों से जब धरती पुत्रों ने अपने स्वास्थ्य व सौंदर्य की अभिवृद्धि और सुरक्षा के लिए सर्वोत्तम वस्तु की मांगणा की तब तीन हजार वर्ष पूर्व देवताओं के चिकित्सक अश्विनी कुमारों ने भूलोक वासियों पर अनुकम्पा करके रूप रंग की बगिया में बहार ला देने वाला बसंत सुन्दरता व स्वच्छता का प्रतीक, सौंदर्य वृद्धि का सर्वोत्तम उपकरण तथा शरद ऋतु का अमृतोपम प्राकृतिक उपहार प्रत्यक्ष उपयोगी फल—आंवला प्रदान किया।

प्राचीन आयुर्वेदाचार्यों ने बीमारी से बचाने का सर्वोत्तम प्राकृतिक औषध—आंवले को खोज निकाला। उनके अनुसार आंवला एक विशिष्ट रसायन है। आधुनिक द्रव्य तत्ववेत्ता भी स्वीकार करते हैं कि

आयुर्वेद के इस औषधि रत्न मे वहुत बडे दिव्य गुण हैं। प्राकृतिक विटामिन सी क जितने भी ज्ञात साधन है उन सब मे आवला सबसे अधिक समृद्ध है। आवले मे सर्वाधिक मात्रा मे पाया जाने वाला विटामिन 'सी शरीर के ततुओ को नई शक्ति देता है, बुढापे की प्रक्रिया को धीमा करता है रोग की प्रतिरोधक शक्ति पैदा कर खासी जुकाम जैसी बीमारियो से बचाता है। विटामिन सी की कमी होने पर मानव शरीर की हड्डिया कमजोर हो जाती हैं। मास क्षय होने लगता है। दात ढीले पडने लगत हैं। मसूढे क्षति ग्रस्त होकर पायरिया राग उत्पन्न करते हैं।

× × ×

पाचन शक्ति स्मरण शक्ति नेत्र ज्योति एव बालो की जीवन शक्ति व कालिमा वधक रक्त शुद्धि कारक, अतिशीघ्र बल ओज प्रदायक विटामिन सी प्रधान आवले की गरिमा महिमा और महत्ता की प्रतिपादक एक पुरातन व प्रसिद्ध कहावत है कि—'आवले का खाया और बडो का कहा बाद म मीठा लगता है दुनिया मे कोई ऐसा फल नही जो खाते समय कडवा, कसैला और खट्टा लगे किन्तु कुछ ही देर बाद जीभ माधुर्य का अनुभव करने लगे।

५४ कहा जाता है—नि संतान शत वर्षीय महर्षि च्यवन की धमपत्नी स्वग सिधार गई और बूढे व जजरकाय च्यवन के सिर पर भी मौत मडराने लगी तब आयुर्वेद के ममज्ञ च्यवन ने एक महत्वपूण अनुसधान करके च्यवनप्राश अवलेह, दूसरे शब्दो म आवले की चटनी (जिसमे अन्य अनेक चीजें भले पडती हो किन्तु प्रधानता आवले की ही है) का आविष्कार कर डाला और सवप्रथम उसका प्रयोग अपने ऊपर ही किया। उनके इस सर्वश्रेष्ठ प्रयोग व उपयोग से उनका काया कल्प हो गया। चेहरा निखर उठा, बुढापे को परे धकेलकर

जवानी पुन लौट आई। नई शादी हुई च्यवन का वंश फूला-फला, यह सब था आवले प्रधान च्यवनप्राश का कमाल (चमत्कार)!

एक ताजे आवले मे २० नारगी (सतरे) के बराबर विटामिन सी होता है। विटामिन 'सी' के अनुपम भण्डार के साथ दूसरे सभी विटामिन और खनिज पदार्थ भी भरपूर होते हैं। प्रोटीन कैल्शियम, खनिज लवण कार्बोज वसा आदि आवश्यक तत्त्व भी इसमे बहुत होते हैं। आयरन व कैल्शियम अधिक होने के कारण इसके सेवन से आयु बढ़ती है। वृद्धावस्था तक इन्द्रियों की दुर्बलता का अनुभव नहीं होता, वह नेत्र व त्वचा के समस्त रोगों—प्रमेह, श्वास-कास रक्त विकार, बवासीर, शोथ, उदर रोग, स्वरभग सग्रहणी पित्त ज्वर तथा हृदय रोगनाशक है। इसका चूर्ण यकृत और आमाशय के लिए बहुत गुणकारी है।

× × ×

फलो म यही एकमात्र एसा फल है जिस चाहो तो ताजा सूखा या पकाकर प्रयोग करें। प्रत्येक स्थिति म इसके विटामिन सुरक्षित रहते हैं। गर्म करने पकाने या सुखाने पर अन्य वस्तुओं के विटामिन सी खाद्योज का अधिकांश या पूरा भाग नष्ट हो जाता है किन्तु आंवलों का विटामिन 'सी अल्प मात्रा मे ही नष्ट होता है। इसके तीन कारण हैं—एक आंवले म इतना खाद्योज होता है कि कुछ नष्ट होने पर भी काफी खाद्योज बच जाता है। दूसरा आंवले को कषाय खाद्योज की रक्षा करती है – नष्ट नहीं होने देती। तीसरा आंवले म कुछ अन्य पदार्थ भी हैं जो खाद्योज सी की रक्षा करते हैं। यही इस द्रव्य की विशेषता है। सूखे आंवले में भी गुणकारी तत्त्व विद्यमान रहते हैं।

एक अभिमत के अनुसार कार्तिक शुक्ला नवमी को आंवले के वृक्ष के नीचे भोजन करने से विशेष स्वास्थ्य लाभ होता है। इसका कारण

है—इस तिथि को चन्द्र किरणों का अमृत आवलों को प्राप्त होता है। सभवत इसीलिए भारत मे इस तिथि को अक्षय नवमी त्यौहार के रूप में मनाने की परम्परा है।

× × ×

आवलो के फूल शीतलतादायक व दस्तावर होते हैं। जडें व छाल कसैली होती हैं। *नियमित रूप से आवला सेवन करने से स्वर सुरीला* बन जाता है। आवला के फल, छाल और पत्तियो मे टेनिन प्रचुर मात्रा मे मिलता है। आवले की पत्तिया और फल पशुओ को खिलाए जाते हैं। इन्ही सब विशेषताओ के कारण इसे जीवन या अमृतफल कहा जाता है।

× × ×

अमृतफल आंवले का ताजा रस प्रतिदिन शहद के साथ खाने से नेत्र-ज्योति बढती है और मोतियाबिन्द आदि रोगो मे काफी फायदा होता है। सूखा आवला या त्रिफला रात को मिट्टी के बतन मे भिगोकर रोज सुबह उसे छानकर आखें धोई जाए तो नेत्र ज्योति बढती है। आवले का चूण पानी घी या शहद म बराबर के अनुपान मे मिलाकर सायकाल या रात मे सेवन किया जाए तो सभी प्रकार के नेत्र रोगो का निवारण हो जाता है। आवला के चूण को ही शुद्ध शहद मे मिलाकर खाने से वाक्पटुता और शरीर की काति बढती है। बुढापे के प्रभाव से बचने के लिये आवला के रस म शहद मिश्री और शुद्ध घी मिलाकर सेवन करने से शरीर मे चुस्ती और आभा बनी रहती है।

× × ×

सूखे आवलो का चूण नित्य रात को पानी या शहद के साथ लेने से कब्ज, अपच व बवासीर आदि रोगो स राहत मिलती है। आंवले के

रस मे खाड व घी मिलाकर सेवन किया जाए तो गठिया व वायु रोग दूर होते हैं। आवले के रस मे इतनी शक्ति होती है कि साप का जहर या कोई जहर इसके आगे टिक नही पाता, इसके पीने से विप का असर कम हो जाता है। लोहे के बतन म सूखे आवले भिगाकर अगले दिन उसम शिकाकाई तथा अरीठे का चूण मिलाकर बाल धोने से व चमकदार, लम्बे व काले होत हैं।

× × ×

प्राचीन काल मे आंवला ऋपि मुनियो का विशेप आहार था। आत्मा सयम व इसक सवन स ११५ वप की आयु म भी ऋपि मुनि पूण शक्तिशाली बने रहते थे। इसी के प्रभाव से उनके बाल काले और नेत्र की ज्योति सामान्य बनी रहती थी। च्यवनप्राश का शाब्दिक अथ है—च्यवन ऋपि का आहार। अनेको जडी-बूटियो से तयार किये जाने वाले इस अवलेह मे सबसे महत्वपूण होता है—ताजा आवला। इस तरह पाचनशक्ति स्मरणशक्ति नेत्र ज्योति एव बालो की जीवनी शक्ति व कालिमा वधक रक्त शुद्धिकारक प्रतिशीघ्र बल ओज प्रदायक विटामिन सी प्रधान आवले की गरिमा महिमा और महत्ता की प्रतिपादक एक पुरातन व प्रसिद्ध कहावत है कि 'आवले का खाया और बडों का कहा बाद मे मीठा लगता है दुनिया मे ऐसा कोई फल नही जो खाते समय कडवा, कसैला और खट्टा लगे, किन्तु कुछ ही देर बाद जीभ माधुय का अनुभव करने लगे।

मने अनुभव किया—अशान्त व अस्वस्थ मन धरती-पुत्रा की शांति व स्वस्थता लाभ की माग पर तीर्थंकरो ने आवले से बढकर कीमती (बहुमूल्य) और उपयोगी आत्म-सयम का पाठ प्रदान किया। यह सच है कि—आत्म सयम पहले पहल बडा कडवा लगता है कसला

इसका ध्यान रखना चाहिए। जन्म के बाद भी माता के अच्छे आचार विचार व संस्कार के साथ पिता, परिवार और परिपार्श्व के स्वस्थ वातावरण की अत्यन्त अपेक्षा रहती है। मन को पोषण प्रदान करने वाली खुराक के अभाव मे आज न मालूम कितने लाख बच्चों की नैतिक मौतें हो रही हैं। स्वस्थ वातावरण प्रदान करके उनका वह नैतिक जीवन बचाया जा सकता है। सम्यग् ज्ञान रूप विटामिन की कमी से लाखों बच्चे प्रभावित हैं। उस कमी के कारण वे अपने जीवन मे कभी और किसी भी क्षण मानवीय कर्तव्यो से आख मूद सकता है।

५६ मैने पढा—चाय की उबली पत्तिया रगडने से शीशा अधिक स्वच्छ होता है।

मैंने अनुभव किया—आचरण की ऊर्जा से सम्पन्न व्यक्ति के ससर्ग से मन का शीशा अधिक निर्मल होता है।

५७ मैंने पढा—बहुतायत से (बहुत सख्या मे) निकली चींटियों पर आटा छिडक दो वे चली जाएगी।
मैंने अनुभव किया—बहुत उभरते विचारो की उर्मियो पर मद श्वास का प्रयोग कर लो, व विलुप्त हो जाएगी।

५८ मैंने पढ़ा—सरसों के तेल मे थोडी अजवायन पीसकर मिला दो उसमे कागज के टुकडे भिगोकर खाट के पाये पर रख दो मच्छर भाग जायेंगे।

मैंने अनुभव किया—मद श्वास के साथ शुभ सकल्प करते हुए मन को भावित कर इच्छाओं के उभरते बिंदों पर मल दो, लाभ के रक्तपायी कीटाणु भाग जाएंगे।

५९ मैंने पढा —डेढ ग्राम अनार का सूखा छिलका और डेढ ग्राम मुलेठी के चूर्ण का सम्मिश्रण शहद के साथ सेवन करने से स्वप्न दोष का निवारण हो जाता है।

मैंने अनुभव किया—नवकार महामन्त्र के एक एक पद को निर्धारित रंगो मे रंगकर चैतन्य केन्द्रो पर ध्यान करने से विकार भावना का उपशमन हो जाता है।

६० मैंने पढा—ज्योतिर्विज्ञान के अनुसार—आश्विन पूर्णिमा (शरद पूर्णिमा) को चन्द्रमा पृथ्वी के अत्यन्त समीप रहता है अत ऐसी चन्द्रमा की चादनी फिर बारह महीने तक कभी नही हो पाती। इस रात मे चन्द्रमा कुमोदिनी को खिलाकर पृथ्वी का मोह लेता है। इस पूर्ण चन्द्रमा की चादनी में हिन्दू लोग ठंडी की हुई अमृत सदृश खीर का भगवान विष्णु को भोग लगाकर प्रसाद लेते हैं। वैद्य लोग इस खीर में दवा मिलाकर रोगियों को प्रदान करते हैं और उन्हे स्वस्थ बनाते हैं।

मैंने अनुभव किया—ध्यान काल मे चित्त जितना आत्मा के समीप आ जाता है, उतना फिर कभी नही आता। अत ध्यान से होने वाली आत्म निर्मलता अनन्य होती है। उस निर्मलता में अभिस्नात वीतराग पुरुष, सरागियो का भी अपने समता-रस से मोह लेता है। उनकी शीतलीभूत भावधारा आधि व्याधि उपाधि रूप रोगो को मिटाकर समाधि प्रदान करती है।

६१ मैंने पढा—मूलत घास भोजी स्वभाव से शात और सीधा गडा (जिसकी प्रजाति के जानवर विलुप्त होते जा रहे हैं) का अपनी कीमती खाल तथा चादी से दस गुणा अधिक कीमती सीग (सीगो की अवध तस्करी होती है) के कारण मारा जाता है। गैंडे के सीग

घरों को सजाने के लिए उपयोग में लाये जाते हैं। इसका चूर्ण कामोद्दीपन की अचूक दवा है।

मैंने अनुभव किया— कीमती वस्तुओं का धारक यानी सकिंचन प्राणी गिरता और पीड़ित होता ही है अकिंचन नहीं।

६२ मैंने पढ़ा—अरबियना—अरबों की सम्पन्नता का लालच, पैसों के मोहताज—हैदराबाद के निवासियों को बुरी तरह आकर्षित कर रहा है अभावग्रस्त लोग अपनी लड़कियों को अरब के शेखों के हाथ, दी हुई रकम से शेष जिन्दगी आराम से कटेगी, इस आशा के साथ बेच देते हैं परन्तु वहां पहुचने के बाद अधिकांश लड़कियों के साथ जो सलूक होता है उसकी हकीकत सुनने से रोंगटे खड़े हो जाते हैं। प्राय अरबी शेख उन्हें बम्बई ले जाकर तलाक देकर वहां से नौ दो ग्यारह हो जाते हैं।

मैंने अनुभव किया—धन लोलुपों और उनकी औलादों की प्राय यही दुर्दशा होती है।

६३ मैंने पढ़ा—नई दुनिया ४ जनवरी १९८१ के अंक में प्रकाशित सनतकुमार श्रीमाली के संकलन में—संसार की विविध विचित्रताओं में से एक विचित्रता को—तेमने जाति के लोगों का एक समुदाय है। उसका राजा बनना कांटों का ताज पहनना है। उस समुदाय के राजा बनने वाले व्यक्ति को स्पष्टतया ज्ञात होता है कि किस वर्ष किस मास या किस तारीख को उसे मरना है। इस जाति के राजा का अभिषेक बड़े ठाठ-बाट से किया जाता है। जिस दिन राजा को राजगद्दी पर बिठाया जाता है, उसी दिन उसे समुद्र तट पर ले जाया जाता है, वहां पर उसकी आंखों पर पट्टी बांध दी जाती है और उससे कहा जाता है—अपनी मुट्ठी को फैलाकर वह

उसमे अधिक से अधिक ककड भरले। एक बार मे जितने ककड, उसकी मुट्ठी मे आते हैं उनको गिन लिया जाता है। जितने ककड उतने ही दिन का उसका जीवन होता है। अतिम दिन उसी ठाठ बाट से उसके जीवन को समाप्त कर दिया जाता है। एक प्याले मे जहर दिया जाता है और उधर महल के बाहर चार व्यक्ति उसके मृत शरीर के लिए ताबूत लिए खडे होते हैं। वे चार व्यक्ति उसको कब्रगाह तक ले जाते हैं।

मैंने अनुभव किया—मानव शिशु का जन्म बडे ठाठ बाट और उल्लासपूर्ण वातावरण मे होता है परन्तु अनादि अनत ससार सागर मे से चन्द श्वास रूप ककड ही उसके हाथ लगे होते हैं। ज्योही वे पूरे हो जाते हैं, त्योही उसका जीवन समाप्त हो जाता है। किंवा सयोग वियोग आधि-व्याधि व उपाधियो का विषपान उसकी जीवन लीला को समाप्त कर देता है। फिर चार आदमी उसे उठाकर ले जाते हैं और अग्नि को समर्पित कर सदा के लिए उसको मिट्टी मे मिला दिया जाता है।

६४ मैंने पढ़ा—नवभारत, बम्बई ४/१०/१९८७ के अक मे कि पृथ्वी के महासागर विभिन्न प्रकार के तत्वों और खनिज द्रव्यो—मैगनीज निकल सोना, कोबाल्ट तावा, लोहा आदि के विशाल खजाने के रूप म हैं।

अगर समुद्री पानी का सारा सोना निकाल लिया जाय तो दुनिया के हर आदमी को एक एक टन से भी अधिक सोना मिल सकता है।

सोवियत सघ के समुद्री मत्स्य उद्योग और सागर विज्ञान के अखिल सघीय अनुसधान सस्थान के प्रोफेसर इल्या ग्रजगीखिन का कहना है कि समुद्र मे उपलब्ध तत्वो से अनेक दवाए बनाई जा सकती हैं।

हाल ही में सोवियत विशेषज्ञों ने समुद्री सुनहरी मछलियों से टेट्रो डोटोक्सीन नामक तत्त्व प्राप्त करने की विधि निकाली है। यह रसायन बहुत महगा है और दमे की दवा बनाने के काम आता है। इसी प्रकार समुद्री जल मे उपलब्ध एक प्रकार की सेवार के रेशों से कपडे बनाये जा सकते हैं। दक्षिणी सागरो मे हजारो मील तक समुद्री स्पज फैले हुए हैं, जो प्रोटीन वसा और कार्बोहाईड्रेट की कभी न खत्म होने वाली खान है।

मैंने अनुभव किया—आत्मा मे शक्ति का अक्षय भडार छुपा पडा है। यदि उस पा लिया जाये तो कोई भी प्राणी [व्यक्ति] दीन हीन, अशात-क्लात न रहे और अनन्त ज्ञान दशन का अधिपति बन जाये। शारीरिक, मानसिक एव भावनात्मक रोगो को उपशमन करने की सम्पूण शक्ति और आत्मगुण—ज्ञान, दशन की कभी खत्म न होने वाली अनन्तता आत्मा मे निहित है।

६५ मैंने पढ़ा—पृथ्वीतल मे अपार जलराशि प्रवाहित है, परन्तु ककड पत्थर मिट्टी और चट्टानो को तोडे बिना वह हस्तगत नही होती।

मैने अनुभव किया —आत्मा मे प्रवाहित शात व निमल आनन्द व अक्षय जल के स्रोत को विषय विकार वासना, कुसस्कारों के ककड पत्थर व घनीभूत चट्टानों को तोडे बिना प्राप्त नहीं किया जा सकता है।

६६ मैने पढ़ा—अरीठा अपने झागों से धोने वाले के मुख का सौंदय बढाता है चेहरे के रूप रग को निखारने वाले उबटना म यह प्रयुक्त होता है। बालों को सजा सवारकर अमिट वैभव व अनुपम सौन्दर्य प्रदान करता है। इतना ही नही, एक चिकित्सक के समान प्राण रक्षा करता है। आयुर्वेद में मरण सूचक चिह्नों को 'अरिष्ट

कहा गया है, उनसे उबारने और निर्णायक स्थिति का स्पष्टीकरण दिन के उजाले की तरह सम्मुख रख देने के कारण ही हिन्दी के अरीठे की सस्कृत मे साथक सज्ञा—'अरिष्टक है। क्योकि सन्निपात या घोर मूर्च्छावस्था से वह रोगी को उबार दता है। उसके झाग की ५–१० बूदें नाक मे डालते ही मूच्छित रोगी सावधान होकर उठ बैठता है। यदि यह प्रयोग प्रभावक न हो सके तो समझिए कि रोगी के बचने की आशा नही है। *आयुर्वेदिक औषधि शास्त्र मे—अरीठा* एक श्रेष्ठ वमन कारक औषधि के रूप म प्रतिष्ठित है। विष के प्राणघातक असर को विनष्ट करने मे वमन भी एक कारक व प्रधान उपाय है। इस अथ मे अरीठे का विषनाशक गुण स्वय सिद्ध है।

अरीठे को उबालने पर जब झाग निकलने लगें तब विषाक्रात व्यक्ति को पिलाने से सखिया आदि स्थावर विषो तथा सर्प दश या पागल कुत्ता आदि के जगम विषो के विकार, वमन द्वारा बाहर निकल जाते हैं। अरीठे का स्वरस या उसका गाढा घोल अति मात्रा मे पिलाते ही शरीरगत विष वमन द्वारा निकल जाते है।

सप दश पर—पानी मे घोटकर पिलाया गया ६ ग्राम अरीठा आमाशय मे पहुचते ही रोगी को होश आ जाता है और तत्क्षण वमन हो जाती है। दो घण्टे बाद दूसरी मात्रा देने पर शरीर निर्विष हो जाता है।

बिच्छू के विष पर—अरीठे की गिरी पीसकर तीन गुने गुड मे मिलाकर तीन गोलिया बनाकर पाच पाच मिनट मे एक एक गोली शीतल जल से लेने पर या अरीठे को जल म घिसकर दश स्थल पर लेप करने से और आखो मे अजन करने से या फल के छिलके का चूर्ण तम्बाकू सम चिलम मे रखकर धूम्रपान करने से भी बिच्छू का विष अतिशीघ्र उतर जाता है।

हिस्टीरिया व मिर्गी पर—अरीठे के फल की गिरी को पानी मे घिस कर दो—चार बूदे नाक मे डालने व आखो मे आजने से हिस्टीरिया मृगी या अन्य किसी भी प्रकार की मूर्च्छा दूर हो जाती है। यदि आख नाक मे जलन हो तो गाय का घी या मक्खन लगाने से वह शात हो जाती है।

आधा शीशी—अरीठे के फल को एक-दो काली मिर्च के साथ घिस कर अथवा अरीठे के झाग बनाकर शिर शूल के दुसरी ओर की नाक म दो चार बूदें टपकाने से आधाशीशी मे तत्काल लाभ होता है। एक एक घट के अतर से दिन मे तीन बार तीन दिन तक यह प्रयोग करना पडता है। अन्य प्रकार के शीश शूल मे भी आराम होता है।

दन्त रोग—अरीठे के बीजो के कोयले में फिटकरी का फूला मिलाकर खूब बारीक पीस कर मजन करने से दातो का हिलना खून आना या अन्य दर्द दूर होकर दात स्वस्थ व सुदृढ बनते हैं।

त्वचा रोगो मे—अरीठे को पीसकर लेप किया जाता है। श्वास रोग में छाती में जमे हुए कफ को निकाल फेंकने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। इत्यादि अनेक विध रोगो पर काम आता है—यह प्रक्षालनकारी अरीठा।

मैने अनुभव किया—आयुर्वेद म जो स्थान अरीठे का है, वही स्थान आध्यात्मिक जगत म प्रतिक्रमण का है। वह शांत स्वस्थ एव निर्विपावस्था मे (गलती के अभाव मे) आत्म गुण—ज्ञान दर्शन चारित्र और तप की अभिवृद्धि करता है प्रमादवश स्खलनाओं अकरणीय पाप प्रवृत्तियो द्वारा अर्जित आत्म गुण घातक विषो (आध्यात्मिक अरिष्टो) का वमन करा कर व्यक्ति के सयम जीवन का बचाव करने की अपूर्व क्षमता रखता है। प्रतिक्रमण (या

आराधना) की भाव क्रिया व्यक्ति को सम्पूर्णत निर्विष (नि शल्य) बना देती है। कृत दोषो का आत्म साक्षी से वमन और "इयाणि णो जमहं पुव्वमकासी पमाएण का घोष, साधक के सयम को चिर यौवन प्रदान करता है।

७ मैंने पढा—विन्ध्य पवत की विस्तृत व विशद शैलमाला के उच्चतम शृग अमरकटक से प्रसूत पश्चिमाभिमुख होकर सतत प्रवाही नमदा मध्य प्रदेश की जीवन रेखा कही जाती है, जिसके आसपास की उपजाऊ जमीन सोना उगलती है। भारत की पाच महानदियो म से एक है। इसका प्रवाह रावी, व्यास व सतलुज के सम्मिलित प्रवाहो से अधिक है। यह म प्र गुजरात, महाराष्ट्र की सीमाओ मे से गुजरती हुई खभात की खाडी मे मिल जाती है। उसका जल जब समुद्र मे मिलता है तब अन्यान्य नद नदियो के समान धारा के प्रभाव के कारण मीठा व उसी के स्वाद का होता है, परन्तु कुछ दूर बाद समुद्र के खारे पानी म विलीन होकर मधुरत्व खो देता है।

परन्तु यह आश्चय की बात है कि—जहा से नमदा का जल खारा हो जाता है, वहा से एक मील पश्चात् समुद्र मे नीचे से पानी निकलता सा दिखता है, जो मीठा होता है, जो नर्मदा क 'सिन्धु कन्या होने का पुष्ट प्रमाण प्रदान करता है। कन्या पिता के क्रोड मे क्रीडा करती ही है। अन्य सरिताए सिन्धु-पत्नी हैं सिंधु कन्या नही हैं।
मैंने अनुभव किया—जन्म लेने वाले प्रत्येक बालक-बालिकाए निश्छलता का सहज माधुय लिए हुए जन्मते हैं कुरु (काय) क्षेत्र मे पल पडते हैं। नद नदिया तटवर्ती ग्राम-नगरो को अमृत स माप्लावित करती चलती हैं वैसे ही व पारिवारिकजनो को स्नेहा सिक्त करती जाती हैं, किन्तु जन सागर मे मिलने पर, उनम छल प्रपच, झूठ-दभ का खारापन आ जाता है, परन्तु विवेक शील अपने

विवेक व साधना से अमृत का मधुर स्रोत प्रस्फुटित कर लेता है और जनसागर की कन्या के समान सम्माननीय स्थान प्राप्त कर लेता है। प्रसिद्धि है कि नमदा तट पर साधना जितनी शीघ्र फलवती होती है, उतनी अन्यत्र नही। विवेकशील सम्यग्ज्ञानी की साधना जितनी शीघ्र फलप्रद होती है उतनी मिथ्यादष्टि की नही।

६८ मैंने पढ़ा—नवभारत, बम्बई १० अगस्त, १९८३ के अंक मे। तकरीबन सौ वर्गमील मे फैली हुयी राजस्थान की प्रसिद्ध साभर झील भारी बरसात के कारण समुद्र सी प्रतीत होने लगी। बरसाती पानी की प्रचुरता से झील के किनारे पर पडी हुयी तैयार नमक की थप्पियां बह गई। इस प्रकार अस्सी हजार टन नमक पानी मे बह जाने से एक अनुमान के अनुसार एक करोड रुपये का नुकसान हो गया। वर्षा का मीठा पानी अति मात्रा मे एकत्रित हो जाने से चालू वर्ष मे नमक नही बन सकेगा। देश भर मे नमक का जितना उत्पादन होता है उसका यहा मात्र तीन प्रतिशत ही उत्पादन होता है। परन्तु समुद्री नमक से साभर झील के खारे पानी से बन इस साभर नमक का अधिक महत्व है। यह उत्तरी भारत के अनेक प्रांतो में तथा नेपाल तक जाता है।

पानी प्राणी जगत के लिये बहुत बडा प्राकृतिक वरदान है किंतु इस प्रकार साभर झील के लिये फिलहाल तथा बाढ पीडित क्षेत्रों के लिये प्रतिवर्ष वह अभिशाप बन गया और बन जाता है।

मैंने अनुभव किया—इस प्रसग से आगम वाक्य—'जे आसवा ते परिसवा, जे परिसवा ते आसवा' —जो बन्धन के हेतु हैं व मुक्ति के और जो मुक्ति के हेतु होते हैं, वे बन्धन के हेतु बन जाते हैं—की सत्यता अनुभव में उतर आती है।

६९ मैंने पढा—क्षतिग्रस्त रिसते हुए तेल कूपो से फारस की खाडी का पानी प्रदूषित होता चला जा रहा है। यदि यही हालत बरकरार रही तो खाडी मे जलचरो का जीवन ही दूभर हो जायेगा। अनुमान है—ईरान और कुवैत के बीच तीन नल कूपो से प्रतिदिन १२ सौ बैरल कच्चा तेल खाडी के पानी में मिल रहा है। इससे तटीय शहरो के खारे पानी को मीठा बनाने वाले यत्र भी बेकार हो सकते हैं। समुद्री साप और चिडिया मरती जा रही हैं। जो तेल दुनिया के लिए वरदान बना वह पर्यावरण के लिए अभिशाप बन गया है।

मैंने अनुभव किया—यह खबर और निष्कष जैन दशन क सिद्धात अनेकात को परिपुष्ट करते हैं कि प्रत्येक पदाथ में अस्ति नास्ति धम, दूसरे शब्दो मे हितकर और अहितकर धम, दोनो की सहावस्थिति (विद्यमानता) रहती है। कभी किसी विघेयक धम की तो कभी किसी सहारक धम की सक्रियता बढ जाती है। यानि जो वरदान प्रतीत होता है वह किन्ही परिस्थितियो मे अभिशाप बन जाता है और जो अभिशाप प्रतीत होता है वह वरदान भी। सच मे कोई भी पदाथ न एकाततः हितकर होता है और न अहितकर ही, वस्तुत उसमे दोनो धम होते हैं, जो सापेक्ष होते हैं।

७० मैंने पढा—*पीपल वक्ष के स्वास्थ्यवधक गुण—हनुमान क मदिर क* करीब पीपल का वृक्ष प्राय लगाया जाता है। हनुमान को यह प्यारा है। पत्ते व फल हनुमान चाव से खाते हैं कारण पत्तो में मौलिक तत्त्व होते हैं। कवि ने लिखा है— चिकने में चिकना पीपल का बटवा, दूसरा चिकना घी। अन्य वक्षो के पत्रो की अपेक्षा ये चमकीले होते हैं। उनमें फेट (चिकनाई) ज्यादा प्रमाण में होती है। यह घी जसे प्राणिज फेट से भी ज्यादा मौलिक है। अत पत्ते व फल शक्तिवधक टॉनिक के रूप में लिये जा सकते हैं। पत्तो में अच्छे दर्जे का

फाईबर या रेशा होता है—जो आतो को गति देता है। प्राकृतिक चिकित्सा म अतएव उपवास मे पूव रोगी को पत्ता खिलाना अच्छा माना जाता है। पत्ते स्वादिष्ट भी होते हैं। अन्य पदार्थों के साथ खाये जा सकते हैं। रासायनिक खाद या कीटनाशक दवाए इन पर नही छिडकी जाती, अत यह अच्छा आहार माना जाता है। पत्तो में फेट का परिमाण अधिक होने से यह मेटल पावर बढाने में मदद करते हैं। पीपल वृक्ष को सस्कृत में – अश्वत्थ कहा गया है। यह हाथी—गणपति को प्रिय है—हाथी बुद्धिमान प्राणी है पुराणों में ऐसी बहुत कहानिया प्रचलित हैं।

एक जमाने में राजाओ का चुनाव हाथी की मदद से होता था। तीन दिन पूव से हाथी या हथिनी को पीपल के पत्तो पर रखा जाता था, फिर लाइन से खडे युवको की ओर ले जाया जाता था। सूड में पुष्प माला रखी जाती थी। वह बुद्धिमान के गले में माला डाल देता था, फिर वह राजा बन जाता था। इसलिय ब्रेन पावर बढ़ाने में पत्ते अच्छा काम कर सकते हैं। स्वाद कडवा या बे मजेदार नही होता बल्कि सात्विक हाता है। आतो का साफ करने में काफी मदद करत हैं। खून को साफ करने या वण को सुधारने में उपयोगी है। वजन कम करना/बढाना, चम रोग ब्लड कैंसर, ब्लड प्रेशर, सिरदद आदि रोगों में अन्य उपचार के साथ ये पत्ते काफी सहकारी बनते हैं। पत्ते दिन में सूरज की रोशनी में व रात में आक्सीजन (प्राणवायु) का विकास करते हैं। अत पीपल की हर चीज उप योगिता की दृष्टि से मौलिक है। महगाई में आदमी बादाम पिस्ता दूध घी, नही खा सकते वे पत्ते खाकर लाभ उठा सकते हैं।

मैंने अनुभव किया—सत्साहित्य का स्वाध्याय व्यक्ति को बौद्धिक विकास व मानसिक एकाग्रता बढाने में अनन्य सहयोगी बनता है। स्वाध्याय आत्म कल्याणेच्छुक मुमुक्षु आत्माओ को बडा प्रिय होता

है। वह विकार—वासना के भीषण रोगों का शमन करने में चतुर चिकित्सक का काम करता है। कम बुद्धि वाले लोग भी स्वाध्याय से प्राप्त सहज ज्ञान से लाभान्वित हो सकते हैं।

७१. मैंने पढ़ा—बम्बई के जवेरी बाजार की गलीनुमा तग सडक पर यदि कोई नया आदमी निकल जाये तो भीड, गर्मी धूल और तरह-तरह की चिल्लपों से निश्चय ही उसका दम घुटने लगेगा और वह परेशान हो उठेगा। परेशानी के उस आलम मे घबराकर या ग्राहक बनकर यदि वह किसी दुकान मे घुस जाये तो वहा के वातानुकूलित माहौल मे उसे न केवल कुछ देर के लिए मानसिक सतोष और नयी स्फूर्ति का अनुभव होगा, दुकान के अदर की जगमगाहट से उसकी आखें भी चुधिया जाएगी। यही तो खासियत है—बम्बई के जवेरी बाजार की बाहर से कुछ और भीतर से कुछ और।

यहा की तग सडको व सकरी गलियो को देखकर कोई यह अदाज भी नही लगा सकता कि चादी, सोने हीरे और जवाहरात के आभूषणो की खरीद फरोख्त का यह सबसे बडा केन्द्र देश मे हो सकता है, परन्तु इस सत्य का नकार भी कौन सकता है कि पूरे भारत मे आभूषणो के कारोबार का मुख्य केन्द्र बम्बई है और उस जवरी बाजार क कारण ही यह सम्मान प्राप्त है। अब तो इसके अतिरिक्त ठाकुर द्वार गिरगांव व ओपेरा हाउस ह्यूजेसरोड, दादर, परेल, माटूगा तथा अन्य अनगिनत उपनगरो म भी आभूषणों की खरीद फरोख्त के मुख्य केन्द्र स्थापित हो गय व होते जा रहे हैं। आभूषणो का पूरा व्यवसाय, तडक भडक और ग्लमर से भरपूर है। अधिक स अधिक ग्राहकों का आकृष्ट करने के लिए सभी दुकानदार अपनी दुकानो को दुल्हन की तरह सजा-सवारकर रखते हैं। अधिकाश दुकानें वातानुकूलित हैं। दुकान क अन्दर की सजावट पारदर्शी

दर्पणों और तेज प्रकाश वाले बल्वों से इस प्रकार की जाती है कि दुकान में जितने भी आभूषण और हीरे जवाहरात मौजूद हैं, सब पर ग्राहकों की नजर पड़ सके।

बम्बई में आभूषणों का बाजार बारह महीने गर्म रहता है। परन्तु दीपावली या विवाहों के सीजन में यह गर्मी बहुत बढ़ जाती है। दीपावली को धन ऐश्वर्य का त्योहार मानते हैं, अतः अधिकतर लोग इस अवसर पर सामर्थ्यानुसार कुछ आभूषण अवश्य खरीदते हैं। इस प्रकार देश में जितने आभूषणों की सालभर में बिक्री होती है उसकी ६० प्रतिशत बिक्री अकेले दीपावली के अवसर पर ही हो जाती है, और दीपावली के अवसर पर जितनी बिक्री पूरे भारत में होती है, उसकी लगभग ६० प्रतिशत बिक्री अकेले बम्बई में होती है।

मैंने अनुभव किया—साधना का मार्ग भी बाहर से बहुत सकरा व दमघोटू प्रतीत होता है परन्तु संसार की परेशानियों से ऊबकर या असली आनन्द का ग्राहक बनकर यदि कोई भीतर में प्रवेश कर जाय और एक बार भीतरी जगत् से साक्षात्कार हो जाय, फिर तो वह आनन्द आये कि—बाहरी जगत् में आने का मन ही न करे। सोना हीरे व जवाहरात के आभूषणों से बढ़कर कीमती आभूषण है—अंतरंग गुणों का विकास। वह होता है—प्रेक्षाध्यान की साधना द्वारा। प्रेक्षा के अनेक विध प्रयोग ऐसा आकर्षण पैदा करते हैं कि सहज ही व्यक्ति ग्राहक बनकर भीतर में उतर जाता है।

प्रेक्षा की उपयोगिता सदा ही है परन्तु अशान्ति और मानसिक तनाव की स्थिति में वह और अधिक बढ़ जाती है। तनाव दूर करने के जितने सात्त्विक उपाय हैं उनमें सर्वाधिक सहज व मूल्यवान उपाय है—प्रेक्षा का प्रेय-अप्रेय के बिना केवल दृष्टाभाव के विकास का।

युगप्रधान आचार्य श्री तुलसी के शब्दों में—प्रेक्षाध्यान जीवन को अच्छी तरह से जीने की कला है। इसका प्रशिक्षण इन्सान को अच्छा इन्सान बनाने के लिए है।

७२ मैंने पढ़ा—"गगा अब कितनी मैली" शीर्षक के अन्तर्गत हिन्दुस्तान ८ अगस्त, १९८५ के अक में—

गगा समूचे उत्तर भारत की जीवन रेखा है क्योंकि पेयजल से लेकर खेत सीचने और कल-कारखाने चलाने के लिए गगा व उसकी सहायक नदियो के पानी पर वह बहुत कुछ निर्भर है। गगा का कछार उत्तर में हिमालय और दक्षिण में विंध्याचल के सुविस्तृत भू भाग यानि भारत की कुल भूमि के लगभग चौथाई भाग को समेटता है।

पापियो का उद्धार करने तथा हर प्रकार की मलिनता धो डालने के लिए सदियो से जन विश्वास में सर्वोच्च स्थान प्राप्त गगा केन्द्रीय जल प्रदूषण मडल की रपट के अनुसार अब अपनी शुद्धि क्षमता खोती जा रही है। प्राकृतिक सुरक्षा की उसकी शक्ति चुकती जा रही है। इस ह्रास को रोकने के लिए खासकर छोटे बडे शहरो के पास ऊपर की धारा में समुचित उपाय करने की तत्काल आवश्यकता है।

गगा तट पर बसे शहरो मे नदी का पानी किनारे से दस मीटर तक पीने के काबिल तो है ही नही नहाने के लायक भी नही रहा है। पिछले पाच वर्ष में इस पानी मे रोगजनक कीटाणु करीब तीन गुने बढ गये हैं। रोगाणुओं और भारी धातुओ से लबरेज गगा का पानी बिहार के लोगों की सेहत के लिए बहुत बडा जोखिम बन चुका है। पटना विश्वविद्यालय के डा एन सी घोष और लोक स्वास्थ्य सस्थान के डा सी बी शर्मा ने राज्य में गगा के प्रदूषण का पाच

वष तक गहराई से अध्ययन किया उससे पता चला कि पानी मे घुली भारी धातुओ का मनुष्यो पर अरसे से हो रहा असर बहुत चिन्ताजनक है। उससे अनेक बीमारिया फल रही हैं। एक अय धातु कैडमियम के बारे मे वैज्ञानिको का कहना है कि—इसकी अत्यल्प मात्रा भी यदि हर दिन लगातार शरीर मे पहुँचे तो गुरदे खराब हो जाते हैं।

प्रदूषण बढाने में जिम्मेदार हैं—गगा में गिरने वाले गदे पानी के नाले नालिया उद्योगो का गदा जल, मनुष्यो मवेशियो व अय जीवों की लाशें और रोगजनक कीटाणु।

उद्योगों से निकलने वाले कचरे और गदे जल ने तो पर्यावरण का सतुलन ही बिगाड कर रख दिया है। वाराणसी के आगे प्रवाह में औद्योगिक अवशेषो का जहर इतना बढ गया है कि नदी के अधिकाश हिस्से में मछलिया खत्म हो चुकी हैं। यही हाल कानपुर का है। मोकामा पुल के पास तो प्रदूषण बहुत भयानक हो चुका है। *बाटा का जूता कारखाना व मैकडोवेल डिस्टलरी कारखाना ही हर* दिन लगभग ढाई लाख लिटर गदा पानी गगा में छोडते हैं। इस हिस्से में नदी का जहरीलापन आकने के लिए प्रयोग किये गये हैं। बाटा कारखाने के पास नदी में छोडी गई मछली ४८ घटे में मर जाती हैं और मैकडोवल कारखाने के पास तो वह मात्र पाच घण्टे मे ही दम तोड देती है। तेल शोधक कारखाने के अवशेष तो इतने अधिक हैं कि उनके कारण १९८० में मुगेर के पास गगा के पानी म आग लग गयी थी।

हुगली का मुहाना। कलकत्ता के नगर विस्तार मे फैले डेढ सौ से ज्यादा कारखानो के अवशेषो के अलावा ३६१ छोटे बडे नालों से महानगर का गदा पानी भी हुगली मे ही गिरने से भीषण प्रदूषण

युक्त बन गया है। एक समय हुगली नदी हिलसा मछली के प्रजनन का सबसे बडा क्षेत्र था, अब मछलिया नाम मात्र की रह गयी हैं। कारण स्पष्ट है। प्रदूषण की भयानकता तथा गगा के प्रदूषण पर पिछले २०–२५ वर्ष मे अनेक शोध व अध्ययन हो चुके हैं। उनमें से बगैर किसी अपवाद के हर एक इसी निष्कर्ष पर पहुचा है कि—गदे नालो व औद्योगिक अवशेषो के कारण होने वाले प्रदूषण को तत्काल रोकना अत्यावश्यक है।

अब इस दिशा में सघन प्रयासो की शुरूआत हो रही है। केन्द्रीय स्तर पर एक मडल और विभिन्न स्तरो पर अनेक निकायो के गठन की घोषणा की जा चुकी है।

मैंने अनुभव किया—गगा अब कितनी मैली या मानव अब कितना मैला हो गया है। समूचे प्राणी जगत में मानव का अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान है। उसकी प्रज्ञा के पानी से समूचा जगत अभिसिंचित है। वह स्वय में अपने और अन्यो के पाप मल धोने की अनुपम क्षमता रखता है, किन्तु आज वह यौगलिक युग से सहज सप्राप्त स्वच्छता तथा तीर्थकरो ऋषि महर्षियो और धर्माचार्यों द्वारा प्रदत्त निर्मलता को खोता जा रहा है। आज मानव का चरित्र कुसग रूप कचरे, अत्यन्त लालसा रूप गन्दगी वासनोद्दीपक दृश्यों रूपको के दर्शन रूप गदा जल तथा प्रदूषित वातावरण के प्रदूषण से इतना प्रदूषित हो गया है कि तत्काल प्रदूषण को रोकना नितात आवश्यक हो गया है।

इस प्रदूषण की भयानकता को भविष्य द्रष्टा आचार्य श्री तुलसी ने बहुत पहले ही न केवल भांप लिया, अपितु प्रदूषण मुक्त समाज रचना के लिए अणुव्रत आंदोलन जैसा असाम्प्रदायिक कारगर अभियान भी दिया। भीतरी व्यक्तित्व का बदलाव होकर जीवन का

सहज अग अणुव्रत बन सके तदथ प्रेक्षाध्यान का पूण वैज्ञानिक व सावजनीन प्रयोग प्रस्तुत किया। आज की शिक्षा प्रणाली, जो गलत नहीं अधूरी अवश्य है, उसे पूणता प्रदान करने के लिए जीवन विज्ञान जैसा अभिनव उपक्रम उपस्थित किया। मेरे अभिमत में इस त्रिवेणी में स्नान करने वाला व्यक्ति प्रदूषण मुक्त स्वस्थ जीवन जी सकेगा।

एक समाचार है— गगा जल फिर शुद्ध होगा" गगा को प्रदूषण मुक्त बनाना सच में भगीरथ काय है। किन्तु है वह बहुत जरूरी। मानव चरित्र, जो बहुत गिर चुका है, फिर से ऊचा उठाना आज की सर्वोच्च प्राथमिक आवश्यकता है, वह हो गया तो प्रदूषण के आतरिक कारण मिट जायेंगे। उनके मिटे बिना— चले रात भर रहें वहीं कहावत चरिताथ होगी। सच में अणुव्रत प्रेक्षाध्यान व जीवन विज्ञान के प्रशिक्षण से ही मानव समाज स्वच्छ व स्वस्थ हो सकेगा एसा मेरा अनुभव है।

७३ मैंने देखा—१७ दिसम्बर १९७७ की रात को एक स्वप्न—पचमी समिति से निवृत्त होकर एक वीरान माग से मैं प्रवास स्थान पर आ रहा हू। दो आदिवासी भील तीखे भाले और तीर लेकर माग रोक कर खडे हैं। उनके भयावने डरावने काले मुखडे व कारनामे दिल को दहला रहे हैं। मैं आंखें मीचकर चिंतामणी पाश्वनाथ क स्मरण में लग गया हू। कुछ समय पश्चात् देखता हू कि—एक भील अपने शिकारी कुत्तो के साथ मनोरजनी लडाई लडता हुआ माग म पड़े भूस के ढेर मे दबता जा रहा है। दूसरा भील शक्तिहीन बनकर दूर जा खडा है। मैं पाश्व नाम जपता हुआ उस माग से दबे पांव सकुशल पार हो जाता हू। मौत की भयकर घाटी को लाघ जाता हू। मैं अनुभव करता रहा—पाश्व नाम का प्रत्यक्ष चमत्कार।

मैंने सोचा—स्वप्न स्वप्न था किन्तु जब मैं स्वप्न पर विचारता हू तो पाता हू कितने भीषण हैं—काम क्रोध रूप दो भील और कितने खतरनाक हैं उनके शिकारी कुत्ते—अहं कपट, दम्भ व लोभ। परन्तु भगवान या सदगुरु का नाम कीर्तन सच म ही कवच का काम करता है। स्वाध्याय, जाप व ध्यान वह ढेर है, जिसमे दब कर काम-क्रोध के भील और उनके शिकारी कुत्ते निबल व अकिंचित्कर हो जाते हैं।

७४ मैंने देखा—माघ शुक्ला चतुदशी १३ २-८७ की पिछली रात लग-भग साढे चार की पीयूष बेला पीयूष प्रवाही प्राणवान पवन, शशि की सुधास्रावी सुर सरिता की शीतल धारा से सृष्टि का कण-कण अभिषिक्त, अनिमेष नेत्र शशि दशन ज्योति केन्द्र द्वारा गृहीत शशि की शुभ्र धवल धारा—पीनियल को झंकृत करती हुई शीष दीवार तक प्रवाहित शान्ति शीतलता का अवतरण समता—क्षीर सिंधु का अवगाहन सहसा अनुप्रेक्षा मे प्रेक्षा का चक्रमण आकाश म द्रुतगति से आने वाले छोटे छोटे बादलो द्वारा एक एक कर अनेक रूपो का निर्मितकरण और देखते ही दखते एक के बाद एक का अनन्त आकाश में विलयन।

मैंने अनुप्रेक्षा की—अनित्यानुप्रेक्षा क अनुचि तन काल मे सवप्रथम उभर आयी चन्द्रमा की परिधि म ठीक नीचे अपने बालक को पीठ पर बिठाये मगराकृति तत्पश्चात् क्रमश श्वान तथा श्वान की पूछ से रॉकेट से निकलते धूम जसी लम्बी धारा घोडा खरगोश आदि अनगिन आकृतियाँ। बीच बीच म विभिन्नाकार कारक बादल रूप राहू द्वारा चन्द्रमा का ग्रहण और विमोचन। अभ्रावृत चन्द्रमा और अन्त मे निरभ्र चन्द्रमा।

प्रतिक्षण-मयकाय क्षीयमाणो न लक्ष्यते ।
आमकुम्भ (कच्चा घड़ा) इवाम्भस्थो विशीर्ण सचिभाव्यते ।
देहे पन्चत्व मापन्न देही कर्मानु गोऽवश ।
देहान्तर मनुप्राप्य प्राक्तन त्यजते वपु ॥

इन श्लोको के अनुचिंतन दर्पण मे उभर आये बादलों के विभिन्न रूपो की तरह कर्मावृत आत्मा के अनन्त अतीत के अनन्त रूप। एक-एक कर जीर्ण शीर्ण शरीरो का विगलन नित नूतन शरीरो का अस्तित्व मे आगमन और अन्त मे निरभ्र आकाशसम निर्विचार ध्यान मे अनभ्रपूर्ण चन्द्र सदृश पूर्ण अनावृत, निर्मल आत्मा का कभी न विलीन होने वाला चिदानन्द रूप स्वरूप ।

७५ मैंने देखा—बरसात के दिनो मे महासागर की तरह उफनती हुयी बरसाती नदिया जल जलाकार कर पूरे इलाके को लील लेती हैं किन्तु जिस तेजी से बाढ़ चढती है उसी तेजी से उतर भी जाती है तब वे सिमट सिकुडकर दुबली पतली धाराओ मे बदल जाती हैं या पूरी की पूरी सूख जाती है। यहा-वहा डबरो मे भरा उनका जल सडता रहता है ।

मैंने अनुभव किया—बेईमान तरीकों को अख्तियार कर आदमी जिस बाढ की तेजी से रातों रात धनवान बनता है उसी तेजी से उसके धन की बाढ़ पाप का घडा फूट जाने पर बुराईयो या व्यसनों की मार खाकर उतर भी जाती है। तब उसका सिमटा सिकुडा, दुबला पतला कगला रूप बडा भद्दा प्रतीत होता है। उसके क्रूर व अमानवीय कुकर्मों की सडाध भर रह जाती है।

७६ मैंने पढ़ा—सुपाच्य खाद्य पदार्थ खजूर का सर्वव्यापी उपयोग। इसे सहारा की रोटी कहा जाता है। यह काफी महत्वपूर्ण पोषक पदार्थ है। अपने भार का करीब ७० प्रतिशत ग्लूकोज तथा प्राक्टोज

के रूप म इसम प्राकृतिक शकरा है। इसका शकरा सुपाच्य होने से ग न्ने के शकरा से श्रेष्ठ होता है।

खजूरो के चयन में पूण सावधानी रखनी चाहिए क्योकि चिपचिपा पदाथ होने से इसमें धूल कण आसानी से चिपक जाने हैं। मक्खियो से भी सक्रमण फैल जाने का डर रहता है। अत इसे पकबन्द खरीदने के बावजूद भी उपयोग काल में धो लेना श्रेष्ठ होता है।

रूस के एक महान् वैज्ञानिक मेचनिकाफ ने कहा था कि—खुले दिल स अगर खजूर का प्रयाग किया जाए तो यह रोगाणुओ पर नियन्त्रण रखता है तथा आतो में स्वस्थ बक्टीरिया उत्पन्न करता है। वे शरीर में ऊर्जा की तुरन्त आपूर्ति करते हैं तथा टूट हुए सेलों की मरम्मत भी।

सामान्यत खजूरो को कच्चा खाया जाता है। उबाले दूध के साथ मिला देने से यह बहुत स्वादिष्ट बन जाता है। इसका पौष्टिक महत्त्व बढ जाता है? बुखार के बाद स्वास्थ्य लाभ के दौरान यह पुष्टिकर पेय देना बहुत उपयुक्त होता है। सहारा के धनी लोग इसक बीज को हटाकर उसमें मक्खन भर देते हैं और बडे चाव से खाते हैं। खसा लेने का यह वैज्ञानिक तरीका है।

सुपाच्य खाद्य पदाथ खजूर कब्ज में बहुत लाभकारी है क्योकि इसके रेशे आतो में सक्रियता उत्पन्न करत हैं। इसक क्षारीय तत्त्व अम्लता को कम करते हैं। इसके निकोटिन अम्ल त्वचा की अन्यवस्थाओं, आतो की गडबडियो, स्नायुओ सिरदद तथा अनिद्रा को ठीक करते हैं। अनेक बीमारियो में खजूर का उपयोग विभिन्न तरीको से किया जाता है। खजूर को घिसकर पानी मे मिलाकर पी जाने से शराब की उत्तेजना दूर हो जाती है। पिसे हुए बीजो से आखों का मलहम तैयार किया जाता है।

फल के बीजो को भूनकर काफी की तरह का पेय पदार्थ बनाया जा सकता है। उसे 'खजूर काफी" कहा जाता है। खजूर का मीठा रस भी तैयार किया जाता है। इसके अनेकानेक प्रयोग हैं और प्रयोगो के जानकर लोग काफी लाभ भी उठाते हैं।

मैंने अनुभव किया—लोकोक्तिया मुहावरो का अपना सर्वव्यापी अनूठा मिठास है। सरस्वती के पुत्र—प्रवचनकारों व साहित्यकारो के लिए मुहावरे सजीवन हैं। इनका भावनात्मक माधुर्य मन को मोह लेता है। परन्तु इनके प्रयोग करने मे पूर्ण सावधानी बरतनी चाहिए। अनुभव के छकने से छान कर ही प्रयोग करना चाहिए अन्यथा उपहास्य पात्र जन आक्रोश और कोप भाजन बनना पड़ता है। अनुभवपूत मुहावरो का मनमोहक उच्चारण नीरसता के कीटाणुओं पर नियन्त्रण रखता है। प्रवचन लेखन मे सरसता भरता है। टूटी फूटी स्खलित भाषा की मरम्मत कर उसको सशक्त बनाता है। सामान्यत बात बात मे मुहावरो का उपयोग होता है परन्तु प्रवचन पद के साथ उनका उपयोग बहुत ही कर्णप्रिय होकर कथित बात को प्राणवान बना देता है। जनता के मन में घर कर बसे—काम क्रोध, ईर्ष्या जलन के भीषण रोगों का मिटा देने में मुहावरे सशक्त वद्य का काम करत हैं। जले दिलों पर ये मरहम का शांतिप्रद शीतल लेप बनते हैं। जानकार लोग उपयुक्त जगहों पर मुहावरों का उपयोग कर जनप्रियता प्राप्त करते हैं।

७७ मैंने पढ़ा—नेशनल इंस्टीटयूट आफ न्युट्रीशन (राष्ट्रीय पौष्टिकता संस्थान) के वैज्ञानिको का निष्कर्ष है कि—खाने म कड़वे पर मैथी के दाने मधुमेह रोग पर काबू पाने में बहुत ही असरदार होत हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोट के अनुसार विश्व मे हृदय रोग और व्रण सम्बन्धी बीमारियों क बाद मधुमेह तीसरी आम बीमारी

है। विश्व में हर पाचवा व्यक्ति प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप में मधुमेह से पीडित है।

वैज्ञानिको ने अध्ययन कर निष्कर्ष निकाला कि—कढी, सूप, चपाती या डबल राटी जैसे रोजमर्रा के भोजन मे २५ से १०० ग्राम तक मैथी मिलाकर खाने से मधुमेह नियन्त्रित किया जा सकता है। सस्थान मे अध्ययनरत डा आर डी शर्मा और उनके दल का निणय है कि—मैथीयुक्त भोजन लेने क बाद मधुमेह के रोगियो म खून का ग्लूकोज पेशाब मे चीनी और कोलेस्ट्राल स्तर काफी कम हो जाता है। रोगी का २१ दिन तक १५ ग्राम मैथी दिए जाने से प्लाज्मा ग्लूकोज म उल्लेखनीय सुधार आया और इन्सुलिन स्तर काफी कम पाया गया। मैथी मे पाया जाने वाला ५० प्रतिशत तक फाईबर अश मधुमह होने के अवसर कम करता है। डा शर्मा का कथन है, चूकि मैथी मे प्रोटीन और लाइसाइन पर्याप्त मात्रा म होता है इसलिए यह भोजन म दालो का आदश विकल्प भी है।

मैसूर क केन्द्रीय खाद्य तकनीकी अनुसधान सस्थान के वैज्ञानिको का कहना है कि मैथी मिले भोजन से यकृत मे पित्त निर्माण को उत्तेजना मिलती है और वह कोलेस्ट्राल को पित्तीय अम्लो में भी बदलती है।

मैंने अनुभव किया—विश्व क समस्त शास्त्र आत्म सयम की प्रेरणा प्रदान करते है। मधुमह की बीमारी से भी बढकर भयकर पीडाकारक बीमारी है असयम की। विश्व का बहुत बडा भाग इससे प्रत्यक्ष परोक्ष पीडित है और दुखी भी। उसका सरल सुगम उपाय है आत्म सयम। यद्यपि सयम का रास्ता कडा (कडवा) प्रतीत होता है पर मजिल है—मलयज के लेप क समान बडी ही सुख शाति प्रदायक। मन वाणी और काया के सयम के विविध प्रकार असयम जन्य बीमारियो को नियन्त्रित करते हैं और अन्य गुणो का विकास कर परम स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते है।

७८ मैंने पढ़ा—आयुर्वेद म जिस शहद की विस्तृत चर्चा है, प्राचीन मिस्र की चित्र लिपियों मे जिसके गुणकारी प्रभाव वर्णित हैं, वेद व

खाली पेट शहद व नीबू रस गुनगुने पानी में लेने से वजन कम होता है। एक भाग शहद दो भाग नीबू रस मिला बालों की जड़ों में सदा मलने से बाल झड़ने बन्द होते हैं। शहद की मक्खी के काटे स्थान पर या जले पर लगाने से आराम होता है। गर्म पानी में दो बड़े चम्मच शहद में नीम्बू रस मिलाकर दिन में तीन चार बार सेवन से सर्दी जुकाम बुखार, गले की बीमारियाँ ठीक होती है। बदहजमी व थकावट भी दूर होती है। सप्ताह भर एक गिलास पानी में नीबूरस व शहद मिलाकर दिन में दो बार लेने से कब्ज मिट जाता है। पेट साफ रहता है। शहद चाटने से लगातार आने वाली हिचकी मिटती है। एक बड़ी इलायची को पीसकर एक चम्मच शहद में मिलाकर पीने से पेट दर्द मिट जाता है। इत्यादि अनेक लाभ होते हैं—शहद के सेवन से।

मैने अनुभव किया—अनुभव फूलो के मधुर रस व आचरण के पराग से परम पवित्र तीर्थंकर वाणी के माधुर्य की महिमा अपरम्पार है—श्रीमज्जयाचार्य के शब्दो मे अपरिमेय मधुर होती है चक्रवर्ती की खीर और अनुपम मधुर होता है—क्षीर सागर का सुस्वादु सलिल किन्तु इनसे भी सुमधुर होती है—सर्वकल्याणी तीर्थंकर वाणी। न केवल वह श्रुतिप्रिय होती है अपितु आत्मा के सत्य शिव सुन्दरम् रूप को निखारने वाली भी होती है। वह कषाय विकार विभावरूप रोगों के कीटाणुओं को तत्क्षण नष्ट कर डालती है। शहद से सहस्रो गुणा ही नही अनन्तगुणा हितकर आत्म स्वास्थ्यप्रदायी जिनवाणी का सदा सर्वदा स्वाध्याय करना या सुनना बड़ा ही उपयोगी होता है। शाश्वत सत्य की उद्गात्री जिनवाणी चाहे जितनी पुरानी होने के बावजूद उसकी प्रियता व गुणवत्ता जैसे की तस बनी रहती है। अत आत्म स्वास्थ्येच्छुक जिनवाणी का स्वाध्याय (सेवन) निरंतर अवश्य करें। □